北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的

家常宴客菜300例

Yikan Jiuhui De
Jiachang Yankecai
300 li



郭丹/主编

中国画报出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

一看就会的.......



定价：15.80元



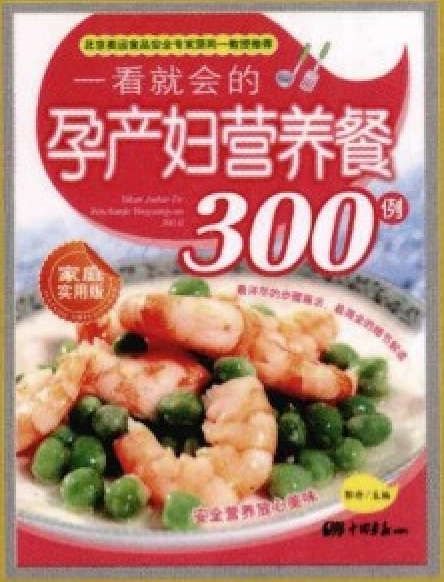
定价：15.80元



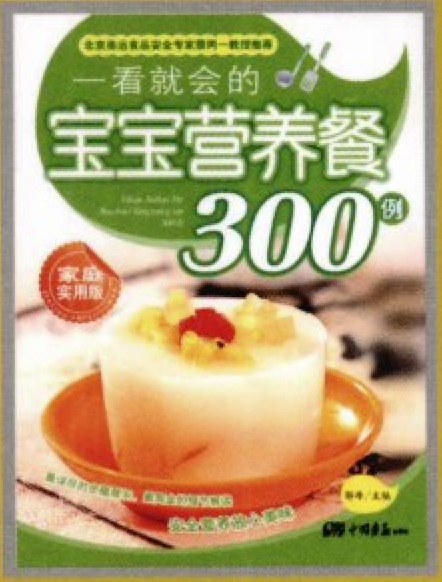
定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

ISBN 978-7-80220-476-8
9 787802 204768 >
定价：15.80元

一看就会的家常宴客菜300例

Yikan Jiuhui De Jiachang Yankecai 300 l

郭丹/主编

CPPH 中国画报出版社

图书在版编目（CIP）数据

一看就会的家常宴客菜300例／郭丹主编.—北京：中国画报出版社，2009.4

ISBN 978-7-80220-476-8

Ⅰ.一… Ⅱ.郭… Ⅲ.菜谱 Ⅳ.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第055463号



一看就会的家常宴客菜300例

出 版 人：田 辉
主 编：郭 丹
出版发行：中国画报出版社
（中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100044）
责任编辑：方允仲
电 话：88417359（总编室兼传真）88417482（发行部）88417417（发行部传真）
网 址：http://www.zghbcbs.com
印 刷：中国人民解放军第4210工厂
开 本：170mm×230mm 1/16
印 张：6.75
版 次：2009年5月第1版
印 次：2009年5月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-80220-476-8
定 价：15.80元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。
版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

PDG

一看就会的家常宴客菜300例

Contents 目录

Part 1 开胃汤羹

2 瘦肉西兰花汤/黑木耳肉丝汤/菠菜丸子汤
3 里脊薏米汤/猪肝艾草汤/黄豆栗子煲猪蹄
4 玉米龙骨汤/花生猪尾汤/菜鱼汤
5 牡蛎汤/青红萝卜牛腩汤/豆芽牛肉汤
6 何首乌鸡汤/淮山枸杞炖乌鸡/咸柠檬煲鸭汤
7 香菇鸡汤/薏米汽锅鸡翅/杞子黑豆鲤鱼汤
8 萝卜丝鲫鱼汤/紫菜豆腐鲫鱼汤/酸菜鱼肉汤
9 香菇鲜汤/什锦蛋花汤/苦瓜玉米汤
10 煲汤小技巧

Part 2 清爽凉菜

11 松花蛋拌豆腐/蛋皮菠菜/拌金针菇
12 爽口银耳/风味椰菜/麻辣茭白丝
13 奶汁海带/红椒拌藕/三丝生菜
14 炝三丝/肉丝拌腐竹/蒜泥白肉
15 白肉拉皮/黄瓜拌肉片/肉丝拌豆芽
16 肉丝拌菠菜/炝猪肝/肝片拌菠菜
17 夫妻肺片/腰片拌生菜/红油肚丝
18 红油猪耳/蛋皮冻/肘丝拌黄瓜
19 肘子冻/百叶姜丝/双丝拌牛肉
20 拌牛肉/牛里脊拌蔬菜/美味牛杂
21 椒油耳丝/拌牛腱肉/葱拌羊肉
22 糖醋蜇皮/韭菜拌烤鸭丝/菠萝鸡片
23 鸡丝拌鱿鱼/拌什锦鱿鱼/盐水虾
24 凉拌鱼片/乳酸鱼皮泡菜/三色鱼卷
25 凉拌菜的注意事项



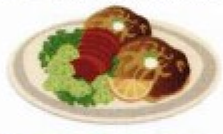
Part 3 时令鲜蔬

豆蔬

26 木耳炒西芹/西芹百合/豆豉鲮鱼油麦菜
27 沙锅菜心/醋熘卷心菜/三彩菠菜
28 椒盐菠菜心/干酪菠菜/蒜茸生菜
29 生菜鸡丝/酸熘白菜/白菜千层卷
30 肉末雪里蕻/烧雪冬/韭菜炒百页
31 海米拌芹菜/糖醋藕片/酿青椒
32 鱼香茄子/炸茄盒/炝炒西兰花
33 菜花肉饼/玉米笋炒芥蓝/芥蓝鲜鱿
34 三鲜豆腐/鱼香豆腐/珍珠翠豆腐
35 菠萝豆腐夹/黄金豆腐/腐乳炒空心菜
36 甜椒炒丝瓜/香煸四季豆/琥珀花生
37 珠落玉盘/咸蛋黄玉米粒/鲜味冬瓜
38 六味苦瓜/鱼香花菜/辣椒炒土豆
39 金瓜银丝/怪味苦瓜/三丝藕片

菇菌

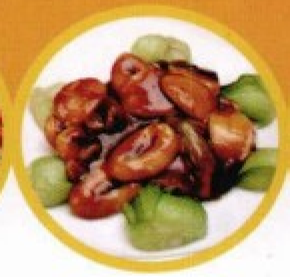
40 松子香蘑/松蓉香菇/拔丝山慈菇
41 炒黑白菜/三鲜素海参/黑木耳煎嫩豆腐
42 蔬菜养生搭配法



Part 4 百样荤菜

香浓肉菜

43 回锅肉/荷兰豆胡萝卜炒肉片/蒜薹炒肉
44 蘑菇丝瓜枸杞熘肉片/合川肉片/苦瓜炒肉
45 木须肉/红烧肉/麻辣肉片
46 炒三鲜肉/蚝油肉片/红枣酥肉
47 糖醋咕噜肉/杏干肉/宫保肉花
48 冬瓜烧肉/软炸淮药兔/米粉蒸肉
49 香炸蒸肉/扣肉/青椒腰花
50 香菜爆腰花/宫保腰片/枸杞鲜蘑炒心片
51 五香排骨/拔丝豆沙肉排/生炒排骨


52 京爆里脊/糖醋里脊/粉蒸排骨
53 陈皮牛肉/红烧牛肉/干煸牛肉丝
54 菠萝牛肉/清蒸牛肉条/土豆炖牛肉
55 黄豆焖牛肉/番茄炖牛肉/水煮牛肉
56 炒牛肚丝/酸辣牛肚丝/炒牛柳
57 干煎牛排/烧羊排/羊肉片炒豆腐
58 手抓羊肉/蜜汁羊腿/醋椒兔花

鲜美水产

59 火腿鲥鱼/河谷烤鱼子/鲜菇生鱼片
60 酥鱼片/青椒炒鱼片/三鲜炒鱼片
61 木耳清蒸鲫鱼/豆豉烧鲫鱼/炸黄花鱼
62 菊花草鱼/清蒸鲈鱼/鲈鱼炖姜丝
63 焖全鱼/豆腐鱼/美极烤黄鱼
64 清蒸鳜鱼/清蒸带鱼/三色鱼丸
65 冬瓜烩鱼丸/椒油乌鱼丝/肉丝炒鱿鱼
66 酥炒沙丁鱼/脆鳝鱼/竹筒青鳝
67 泥鳅豆腐煲/海参烧鸡片/海鲜炖豆腐
68 香菇煨海参/白灼基围虾/清炖甲鱼

禽蛋类

69 平菇炖鸡肉/腰果鸡丁/三色鸡片
70 虾仁鸡片/重庆辣子鸡/辣糊姜汁鸡
71 辣子鸡丁/宫保鸡丁/桃仁鸡丁
72 珊瑚鸡丁/栗子鸡/咖喱鸡块
73 纸包鸡丝/薏米炖鸡/黄花菜炖鸡块
74 烤鸡翅/雪魔芋烧鸡翅/翡翠鸡米饼
75 鸡胗芹菜/鸡油黄瓜/沙锅鸭
76 盐水鸭片/无锡鸭块/酸菜鸭
77 酱爆鸭舌/红袍鹌鹑/鱼香嫩鸽片
78 枸杞炖雏鸽/黑椒洋葱熘鸡蛋/虾仁芙蓉蛋
79 香椿芽炒鸡蛋/西红柿炒鸡蛋/鸳鸯蛋

招牌菜

80 咕噜肉/梅菜扣肉/东坡肉
81 荔枝肉/四喜丸子/珍珠丸子
82 四季豆炒肉丝/糖醋排骨/沙茶牛肉
83 仙人掌铁板牛柳/紫菜牛肉卷/麻辣羊肉
84 青椒酱香兔/陈皮兔/三杯鸡
85 铁锅蛋/辣味过江鸡/软煎鲅鱼
86 炝墨鱼花/松鼠桂鱼/松仁鱼米
87 清蒸石斑鱼/玉带财鱼卷/竹荪鱼丸
88 米酒蒸螃蟹/椒盐虾饼/开心小鲍
89 肉类最佳搭配方式



Part 5 主食甜点

炒饭

90 奶香枣杞糯米饭/青豆火腿炒饭/番茄牛肉烩饭
91 荷香排骨饭/蜜汁八宝饭/辣白菜五花肉炒饭

面

92 麻辣牛肉面/豆角焖面/意大利炒面
93 老北京炸酱面/海鲜蔬菜面/鲜虾蛤蜊面
94 鱼丸鲜汤面/珍珠鸡汤面/清爽酸辣凉面

面点

95 金银馒头/葱花火腿卷/麻花卷
96 豆沙花卷/枣泥花卷/榄仁吉士粉糕
97 红枣糯米糕/糖桂花糯米糕/绿茶椰汁糕

饮料甜品

98 金玉满堂/冰糖莲子/拔丝香蕉
99 拔丝西瓜/蜜汁薯球/蜜汁糖藕
100 蜜汁板栗/红粉佳仁/水果沙拉
101 冰浸甜杏/蜜汁鲜果/水晶杨梅盅
102 夹水苹果/葡萄奶昔/木瓜奶昔
103 玫瑰香颂/美丽佳人茶/栗子奶露
104 芒西椰汁红豆冰/红豆冰/雪花点红

烹调小常识

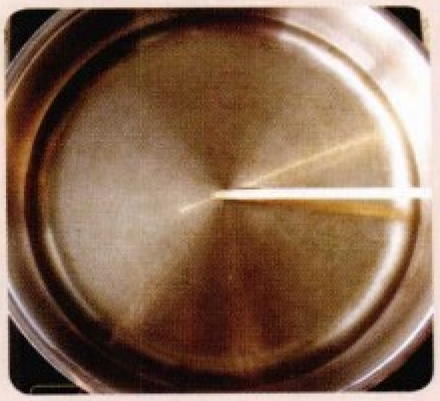
书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

提示 不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干熘，滑炒肉末等。



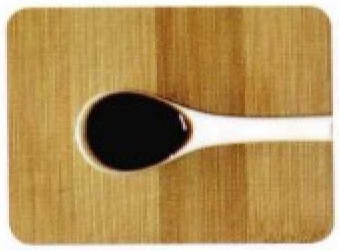
五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炝、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



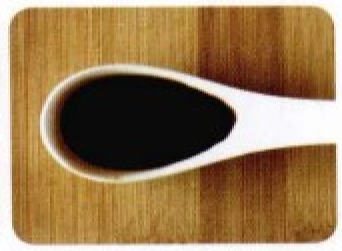
七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：

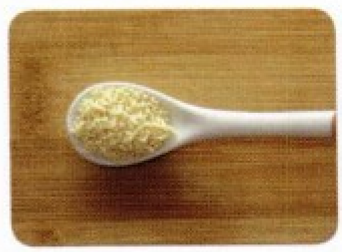


1茶匙＝5毫升



1汤匙＝15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

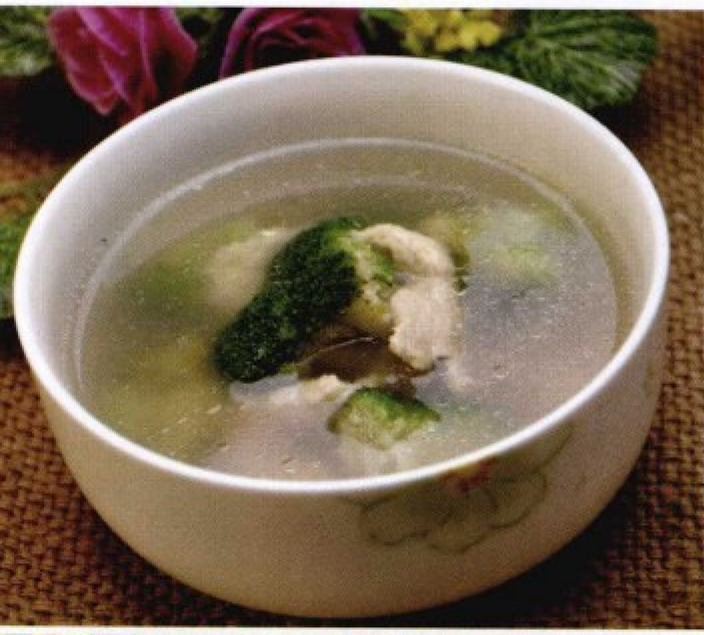
调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量；



胡椒粉少许：2～3次抖胡椒罐的量。



瘦肉西兰花汤

[原料] 西兰花150克，洋葱50克，猪瘦肉100克。

[调料] 盐、胡椒粉、鸡汤各适量。

[做法] 1 西兰花洗净掰成小朵；洋葱洗净切末；猪瘦肉洗净焯水，切块。

2 洋葱末入热油锅中煸香，加西兰花、猪瘦肉块、鸡汤，大火煮沸后改小火煮10分钟，加入盐、胡椒粉调味即可。

提示：挑选西兰花时，手感越重质量越好。不过，也要避免花球过硬，这样的西兰花比较老。



黑木耳肉丝汤

[原料] 猪里脊肉100克，胡萝卜50克，黑木耳3朵，红甜椒1个。

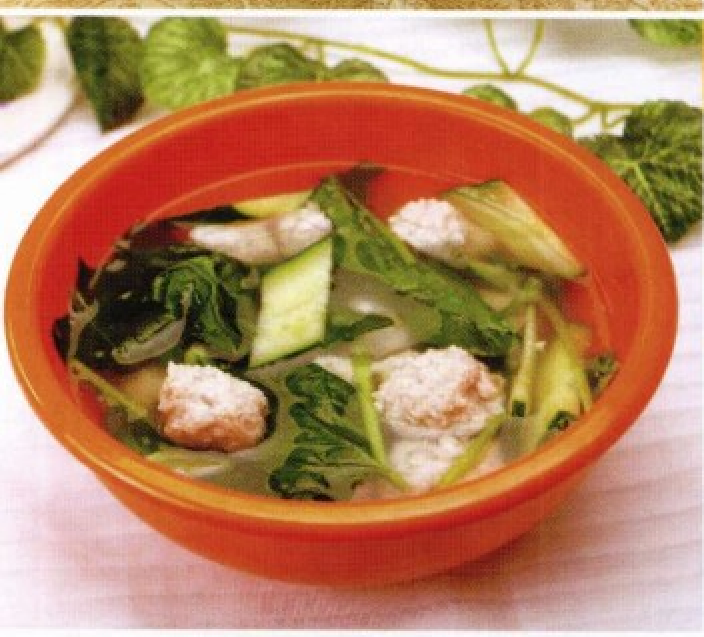
[调料] 高汤、盐、米酒、葱末、淀粉、胡椒粉各适量。

[做法] 1 猪里脊肉洗净切丝，放入碗中加盐、米酒、淀粉，腌渍10分钟。

2 黑木耳、红甜椒洗净，切丝，胡萝卜去皮切丝，备用。

3 锅中倒入高汤烧开，放入黑木耳丝、胡萝卜丝及肉丝煮熟，加入盐、胡椒粉调味，撒上葱末即可。

提示：煮汤时，肉丝要最后放，放过肉丝，调过味后，马上起锅。肉丝煮时间久了，就会变硬，这会影响到整道汤的口感。



菠菜丸子汤

[原料] 猪里脊肉200克，菠菜叶50克，黄瓜50克，鸡蛋清1个。

[调料] 精盐、味精、香油、鸡汤、淀粉、绍酒各适量。

[做法] 1 猪肉洗净，剁成细泥；菠菜叶洗净，切段；黄瓜洗净，切成象眼片。 2 将肉泥装在碗内，放入鸡蛋清、绍酒、精盐、味精、淀粉，搅成肉馅。3 坐锅点火，放入鸡汤烧开，将肉馅挤成小丸子下入汤内，再放入黄瓜片、菠菜叶，烧开后撇去浮沫，加精盐、味精调好口味，淋入香油，出锅装碗即成。

提示：吃菠菜时，最好在烹调前先用开水焯一下，以去除过多的草酸。

里脊薏米汤



[原料] 里脊肉250克，薏米50克。

[调料] 香附子7克，味精、精盐各1茶匙，绍酒、生抽各2茶匙。

[做法] 1 将薏米洗净，去皮，在热水中浸一夜。

2 将里脊肉洗净，切成片，用绍酒、生抽拌匀，放置20分钟。

3 香附子放纱袋内扎紧，与薏米一起放入锅中用清水煮，1小时左右，取出香附子纱袋，倒入拌好的里脊肉，大火烧开，小火慢炖15分钟，调味后即可食用。

提示：汤浓味鲜，肉酥嫩。可治风湿、腹泻。

猪肝艾草汤



[原料] 艾草6克，猪肝200克，水1200毫升。

[调料] 米酒4茶匙，糖、盐、淀粉各适量，姜丝20克。

[做法] 1 将猪肝去除血水后除筋膜，再以流动的清水洗净，切片，加入酒、淀粉腌抓一下，放入滚水中汆烫一下即捞起备用。

2 取一汤锅，加入水煮至滚沸，放入姜丝再以中火煮约3分钟，再放入艾草、盐、糖调味。

3 最后再加入做法1的猪肝稍煮一下即可。

提示：猪肝的前期制作要做好，就是血水洗净、去除筋膜等。可以用面粉来搓洗，效果不错；还可泡水甚至泡牛奶以去除腥味。猪肝千万不可煮过久，以免肉质老化。

黄豆栗子煲猪蹄



[原料] 黄豆30克，猪蹄500克，淮山药3克，枸杞10克，陈皮3克，栗子70克。

[调料] 姜10克，米酒50克，盐少许。

[做法] 1 黄豆泡水2小时备用；猪蹄剁大块过水汆烫备用；姜切片备用。2 取一汤锅，在锅中加入水、米酒、姜片、淮山药、枸杞、陈皮与猪蹄，以大火煮开后加锅盖转小火煮1小时。3 再加入黄豆及栗子继续以小火煮1小时，起锅前加入盐调味即可。

提示：能祛除毒素及不洁体液，对肾脏排毒有相当功效。并汤补而不腻，咸香爽口。



玉米龙骨汤

[原料] 龙骨200克，玉米1根，姜1片。

[调料] 盐、味精各适量。

[做法] 1 将龙骨洗干净焯水，玉米切段。

2 将所有原料放入盅内加水，放入蒸锅中用中火蒸2个小时。

3 最后放入调味料即可。

提示：玉米宜选用嫩玉米，易熟。



花生猪尾汤

[原料] 花生250克，猪尾4条约（400克）。

[调料] 葱1根，盐4茶匙，酒4茶匙。

[做法] 1 花生洗净，先用清水泡2小时。

2 猪尾从关节处切小段，先汆烫后再冲洗干净，捞出。

3 花生先加水煮开，倒掉第一道水，再重新加水6杯煮至熟烂，再放入猪尾同煮。

4 淋酒2茶匙，待猪尾熟烂时加盐调味。

5 葱洗净后切成葱花，撒入煮熟的汤中即可。

提示：味美鲜香。



菜鱼汤

[原料] 鲜草鱼400克，火腿30克，冬笋30克，水发香菇30克，鲜菜580克。

[调料] 郫县豆瓣酱40克，精盐1茶匙，酱油1茶匙，料酒2茶匙，葱段20克，鲜汤750克，水淀粉2茶匙。

[做法] 1 草鱼宰杀整理干净，取鱼肉，切成条，加精盐、料酒、少许水淀粉拌匀；熟火腿、冬笋，水发香菇均切成片、鲜菜心洗净。2 锅置旺火上，下油烧至七成热，将鱼条分散放油锅内，微炸至表面定形即可捞出。3 锅内留少许油，放入郫县豆瓣酱炒香上色，掺入鲜汤烧沸，打去豆瓣酱渣不用，放入鱼条、火腿片、冬笋片、香菇片、葱段、加料酒、精盐、酱油调味，用中火烧至鱼肉入味，下味精、鲜菜心，用水淀粉勾二流芡，收汁后起锅即成。

牡蛎汤



[原料] 牡蛎150克，老姜10克，酸菜100克。

[调料] 味精1茶匙，盐2茶匙，香油适量，青葱1/2根。

[做法] 1 牡蛎洗净沥干；酸菜、老姜切丝；青葱切末备用。

2 取一汤锅烧水至滚沸，先放人酸菜丝氽烫以减少酸咸味，接着放人牡蛎约3秒钟即捞起冲冷水备用。

3 另取一汤锅，倒人1500毫升冷水，放人做法②的酸菜、姜丝及味精、盐，调味煮至滚沸后，放人做法②的牡蛎继续煮至再度滚沸即熄火，食用前加人香油及葱花即可。

提示：牡蛎味美肉细，营养价值很高。富含蛋白质、维生素，并含碘。牡蛎汤被称为"海中牛奶"。

青红萝卜牛腩汤



[原料] 牛腩300克，青萝卜50克，胡萝卜50克，蜜枣1颗，南北杏少许，陈皮3克。

[调料] 盐少许，米酒4茶匙。

[做法] 1 牛腩切块过水氽烫备用；青萝卜、胡萝卜切滚刀块备用。2 取一汤锅，在锅中加人水、牛腩、蜜枣、南北杏、陈皮，以大火煮沸后加锅盖再转小火煮1小时。3 加人盐和米酒，再加人青、胡萝卜块一起继续再煮1小时即可。

提示：有人认为牛肉会有腥味，而萝卜就有去腥的作用，萝卜与牛腩同煮最好。

豆芽牛肉汤



[原料] 牛肉600克，黄豆芽200克，胡萝卜1尾，黄芪15克。

[调料] 盐2茶匙。

[做法] 1 牛肉洗净切块，氽烫后捞起。

2 胡萝卜削皮切块；黄豆芽掐去根须，冲净。

3 将牛肉、胡萝卜、黄豆芽和黄芪同与8碗水炖煮，大火煮沸后，转小火约炖50分钟，加盐调味即成。



何首乌鸡汤

[原料] 乌鸡1只，人参须5克，何首乌3克，红枣10颗。

[调料] 盐2茶匙，米酒2汤匙，老姜2片，蒜头10克，香油少许。

[做法] 1 将乌鸡洗净后放入大汤碗中，再放入其余的主料并在汤碗中注8分满的水。

2 撕下一片保鲜膜封住汤碗口，再将汤碗放入蒸笼中，以中火蒸煮2小时后取出。

3 拆开汤碗口的保鲜膜后，加入所有的调味料于汤碗中即可。

提示：何首乌具有乌发、抗早衰的功效，但是因为含有鞣质，遇到铁容易变色效果会减弱，所以切忌使用铁质的器具来烹煮。



淮山枸杞炖乌鸡

[原料] 乌鸡1/4只约300克，淮山5克，枸杞20克，红枣6粒。

[调料] 姜片1片，米酒4茶匙，盐少许。

[做法] 1 乌鸡切大块过水汆烫备用。

2 取一炖盅，加入水、乌鸡块、淮山、枸杞、红枣、姜片、米酒等材料后，在炖盅口上封住一层保鲜膜。

3 放入蒸笼里，以大火蒸一个半小时后取出，加盐调味即可。

提示：用蒸煮乌鸡的方式来制作鸡汤，更能保留住鸡汤的原味，更滋补养身。



咸柠檬煲鸭汤

[原料] 老鸭1只，排骨200克。

[调料] 咸柠檬（酱料店有售）50克，葱2根，姜2片，盐、味精少许。

[做法] 1 鸭洗净后用刀在鸭背剖开，去清肺、喉等物，用刀背将颈、脚、翼骨敲碎。2 用热水焯两三分钟，去除血污，用清水洗净。排骨亦用此法处理。3 然后放入炖盅内，排骨则置于鸭旁，放入姜片，葱。咸柠檬切开取皮去肉（以免太咸），将汤煮滚后下盅，炖一个半小时，下味精、盐即成。

提示：清热去火。

PDG

香菇鸡汤



［原料］土鸡1只，干香菇10朵。

［调料］盐1汤匙，米酒100毫升，香油少许，葱2根，老姜2片，蒜头10克。

［做法］1 将土鸡洗净后汆烫切块备用。2 把干香菇泡水后，用刀子在表面上划十字备用；再把葱切段备用。3 将土鸡块放入沙锅中，加入干香菇、老姜、蒜头并注满八分满的水，以大火煮滚后，转小火加上锅盖继续煮30分钟，最后再放入葱段煮5分钟熄火，食用的时候再加入所有的调味料即可。

提示：土鸡的肉质比较结实，很适合拿来炖汤。

薏米汽锅鸡翅



［原料］薏米50克，鸡翅300克，红枣10克，姜5克。

［调料］盐、味精、胡椒粉各1茶匙，生油适量。

［做法］1 鸡翅洗净剁块，红枣泡发，薏米洗净，姜去皮切片。

2 汽锅中注入少许水，放入鸡翅、红枣、薏米和姜片，入蒸锅蒸30分钟。

3 至鸡翅热烂，调入调味料即可。

提示：鸡翅要蒸久一些，味道才好。

杞子黑豆鲤鱼汤



［原料］杞子40克，黑豆80克，鲤鱼1条。

［调料］生姜1片，红枣8枚。

［做法］1 黑豆放入锅内，不必加油，炒至豆衣裂开，取出，用水洗净，沥干水。2 活鲤鱼1尾，清洗干净，去内脏，保留鱼鳞，放入锅中，加生油，将鱼身煎至金黄色。3 杞子用温水浸透，再用水洗净。4 生姜和红枣用水洗净。刮去姜皮，切1片；红枣去核。5 瓦锅内加入清水，先用猛火煮至水开，然后放入以上材料，等水再开时，改用中火煮3小时即成。

提示："杞子黑豆鲤鱼汤"有补肾壮阳、补血养肝、强壮身体的作用。皮肤溃疡、痔疮发作疼痛肿胀下血者不宜。



萝卜丝鲫鱼汤

[原料] 鲫鱼1条，白萝卜200克。

[调料] 姜片、盐、鸡精、料酒各适量。

[做法] 1 鲫鱼处理干净后沥水；白萝卜洗净切粗丝。

2 锅置火上，倒入适量植物油烧至五成热，下入鲫鱼煎至两面呈金黄色，盛入沙锅中，倒入适量清水，加入姜片、料酒，大火煮沸后下入白萝卜丝，改小火煲至汤呈奶白色。

3 加盐，鸡精调味即可。

提示：用猪渍煎鲫鱼可以除腥增香，萝卜也有去腥作用，所以此汤只留鲜味而无腥味。



紫菜豆腐鲫鱼汤

[原料] 豆腐1块，紫菜15克，鲫鱼1条。

[调料] 姜片、盐、香油各适量，清汤500毫升。

[做法] 1 紫菜洗净；鲫鱼处理好，洗净后沥干；豆腐洗净切片。

2 鲫鱼人净油锅中煎至微黄时加人清汤、姜片大火煮沸，改小火煮20分钟，加人豆腐片、紫菜大火继续煮10分钟，加人少许盐调味，淋人香油即可。

提示：烧制时用勺动作要轻，保持鱼形完整，豆腐不碎。



酸菜鱼肉汤

[原料] 草鱼1条，酸菜100克，鸡蛋1个(取蛋清)。

[调料] 葱末、姜末、盐、味精、香菜末、料酒各适量。

[做法] 1 草鱼宰杀去内脏，洗净，去鱼头，将鱼肉切成片；酸菜泡洗净后切成小段。

2 鱼肉片用盐、料酒、蛋清拌匀稍腌渍。

3 锅中加入适量植物油烧热，下人葱末，姜末爆香，倒入适量清水煮沸，下人酸菜煮20分钟，滑人鱼肉片，煮10分钟。

4 加盐、味精调味，撒上香菜末即可。

提示：鱼肉质嫩，不宜久煮。

香菇鲜汤



[原料] 鱿鱼、墨鱼须、香菇、冬瓜各适量。

[调料] 盐、淀粉、香菜段、料酒各适量。

[做法] 1 鱿鱼处理干净后切丝；墨鱼须洗净，加淀粉、料酒拌匀，香菇去蒂，洗净切丝：冬瓜去皮洗净切条。

2 沙锅中加人清水煮沸，放鱿鱼丝、墨鱼须、香菇丝大火煮沸，转小火煮10分钟，加冬瓜条煮软，加盐调味，撒上香菜

提示：选购鱿鱼时，注意挑选以身干、体厚、肉质坚实、略亮干滑，体形完整的鱿鱼为好。

什锦蛋花汤



[原料] 胡萝卜50克，水发木耳50克，黄瓜50克，鸡蛋1个。

[调料] 盐、味精、水淀粉、香油各适量。

[做法] 1 将胡萝卜、黄瓜洗净后切薄片备用；木耳洗净，去根蒂，用手撕成小块备用；鸡蛋磕人碗中，用筷子打匀备用。

2 锅内放水烧热，放人胡萝卜片、黄瓜片、木耳片、盐、味精，煮至熟透。

3 用水淀粉勾薄芡，然后将蛋液淋人锅中。

4 再次煮沸后，淋人香油即可。

提示：淋入蛋液的时候，一定要慢，且不停搅拌。水淀粉勾薄芡可以增加汤的黏稠度。

苦瓜玉米汤



[原料] 苦瓜300克，玉米棒1根。

[调料] 清汤、盐、味精、水淀粉各适量。

[做法] 1 苦瓜剖开，去籽，洗净，切薄片；玉米棒洗净剥粒备用。

2 汤锅中倒人清汤煮沸，加人苦瓜片、玉米粒，大火煮沸后改小火煮至玉米粒、苦瓜均熟，加盐，味精调味，淋人水淀粉勾芡即可。

提示：若是冷冻玉米料，要用沸水焯一下。



煲汤的小技巧

1 煲汤用什么锅？

煲汤宜选择质地细腻的砂锅，劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。内壁洁白的陶锅很好用。

2 何时调味？

大多数北方人认为煲汤要加香料，诸如葱、姜、花椒、大料、味精、料酒之类，事实上，从广东人煲汤的经验来看，喝汤讲究原汁原味，这些香料大可不必。如果需要，一片姜足矣。盐应当最后加，因为盐能使蛋白质凝固，有碍鲜味成分的扩散。

3 煲汤时间的限制

汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏，一般来说，鱼汤1小时左右，鸡汤、排骨汤3小时左右就够了。

4 汤渣里的肉为何很“柴”？

瘦肉煲汤后，肉质较粗糙。可以选半肥半瘦的肉，但猪前脚的瘦肉，煲、炖多个小时后肉质仍嫩滑可食。

油与水充分混合才能出奶汁的效果。做肉汤时要先用大火煮开，然后用小火煮透，再改大火。做鱼汤时要先用油煎透，然后加入沸水，用大火。还要注意水要一次加足，中间再补水，汤就“泄”了。

5 汤过肥腻怎么办？

可把汤煲好后熄火，待冷却后，油浮在汤面或凝固在汤面，用勺羹除去，再把汤煲至滚。

6 宰活鸡吃冻鸡

我们都习惯去市场买活鸡，现场宰杀回家就炖汤，恨不能中间不耽搁分秒。实际上这是不对的。鲜鸡买回来后，应先放冰箱冷冻室冰冻3至4个小时再取出解冻炖汤。这跟排酸肉的原理是相同的，动物骤然被杀，体内会自然释放多种毒素，而且刚宰杀的热肉细菌繁殖迅速。冷冻既杀菌，也让肉从“僵直期”过渡“腐败期”到“成熟期”，这时的肉质最好，再来炖汤做菜明显香嫩。



松花蛋拌豆腐



［原料］松花蛋1个，嫩豆腐50克。

［调料］酱油、香油各2茶匙，精盐、味精、葱丁各少许。

［做法］1 把豆腐放入开水锅中烫一下，捞出，再放到凉水中浸凉。

2 将松花蛋洗净、剥壳，和豆腐一起放入小盘里，用筷子将松花蛋和豆腐夹碎。再加入香油、葱丁、酱油、精盐、味精等调料，拌匀即可。

提示：松花蛋先切成小丁再拌入豆腐及调料。

蛋皮菠菜



［原料］鸡蛋6个，海米50克，菠菜400克。

［调料］芥末面、精盐、淀粉各4茶匙，芝麻酱1茶匙，味精1/2茶匙，蒜末15克，姜汁5克。

［做法］1 将鸡蛋磕入碗内，加入淀粉和精盐，搅匀。2 炒锅内放油，烧热，把鸡蛋液倒入锅内，将锅转动，让蛋液在锅内摊开摊成像煎饼一样的薄片饼，摊好后揭下，翻个个儿，再略煎一下取出，放在菜板上，切成丝。3 将菠菜择去黄叶，去根洗净，放入开水锅内稍烫捞出，用凉水过凉，挤净水分，切成段，码入盘内，再把鸡蛋丝围绕在四周，把海米用开水泡发好，放在菠菜上。4 把芥末面、芝麻酱用少许水澥开，加入精盐、味精、米醋、蒜末、姜汁，搅拌均匀，浇在菠菜上即可。

拌金针菇



［原料］金针菇300克，红椒20克。

［调料］盐、醋各1茶匙，香油2茶匙，葱花10克，味精少许。

［做法］1 金针菇洗净；红椒洗净，切成丝状。

2 将金针菇放入沸水中烫至断生，捞出，过凉开水，再捞出沥干，盛盘。

3 盘中加入红椒丝、葱花、盐、香油、醋、味精，拌匀即可。

提示：葱花可过油炸一下，再将葱油倒入材料中拌匀。



爽口银耳

[原料] 银耳6个，罐头橘子20瓣，红樱桃8粒。

[调料] 冰糖100克。

[做法] 1 将银耳泡发后，择洗干净，掰成小朵，放入锅内，加冰糖和适量清水煮熟，放凉装盘。

2 将橘子瓣、红樱桃点缀在银耳上，放入冰箱内，凉透即可。

提示：此菜也可以用山楂罐头来做。



风味椰菜

[原料] 花椰菜400克。

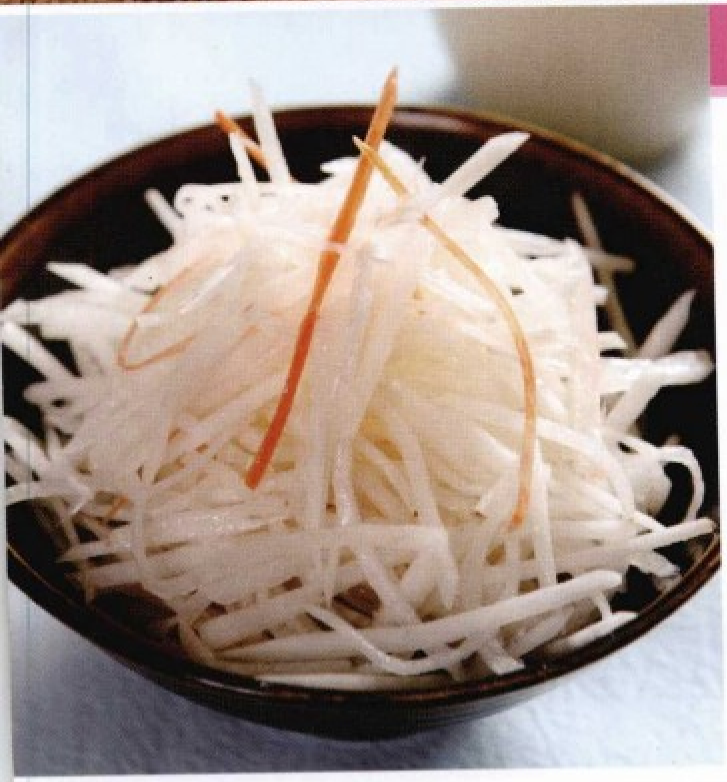
[调料] 生姜50克，香醋2汤匙，糖3汤匙，精盐、味精各适量，辣椒油40克，胡椒粉少许。

[做法] 1 将花椰菜去老梗洗净，切成小朵，用沸水焯一下捞出，放入凉水内冷却后，沥干水分；生姜去皮洗净，切成细丝，备用。

2 将锅烧热后倒入辣油，待油温至六成热时，放入姜丝炒一下，再放入食糖、香醋、精盐、味精、胡椒粉调好口味成调味汁，备用。

3 将花椰菜装盆，浇上调味汁拌匀腌渍入味，即可食用。

提示：调味汁稍凉时再放入。



麻辣茭白丝

[原料] 鲜嫩茭白350克，红辣椒40克。

[调料] 花椒末1/5茶匙，精盐、味精各适量，辣油少许。

[做法] 1 将茭白去壳洗净，切成细丝，用沸水氽一下捞起，放入凉开水内冷却后，沥干水分；辣椒去蒂籽，洗净，切成细丝，撒上少许精盐腌至入味，备用。

2 将茭白丝、辣椒丝装盘，加入精盐、味精、花椒末调好口味，淋上辣油即可。

提示：茭白切丝要均匀，这样调料才均匀。

奶汁海带



[原料] 水发海带300克，牛奶300克，鲜奶油4汤匙，白葡萄酒50克，柠檬4片。

[调料] 蜂蜜150克，白糖3茶匙。

[做法] ❶ 水发海带洗净，控干，切成长方形片，入锅煮软，捞出，控干。

❷ 将白糖、蜂蜜放进锅内，加牛奶、鲜奶油、白葡萄酒，烧开后放海带片，温火煨熬，待海带片附上奶浆，离火，晾凉，切成菱形块，入盘，上放柠檬片，即可。

提示：煮海带时要用小火，同时还要注意，在煮时要随时翻动，以使其均匀受热。

红椒拌藕



[原料] 鲜藕300克，干红辣椒3个。

[调料] 大葱、嫩姜各3克，白糖2汤匙，白醋1汤匙，精盐1/2茶匙。

[做法] ❶ 将鲜藕洗净，削去外皮，切成小圆片，浸泡在凉开水内备用；干红辣椒洗净，去蒂、籽，切成丝；葱、姜切丝。❷ 将白糖、白醋放入碗内，加入精盐和凉开水搅匀。❸ 将炒锅置火上，倒入花生油，烧到五成热时，下入干红辣椒丝、葱丝，用小火略煸，倒入调味碗内；再把藕片放入沸水锅内焯一下，捞出沥干水分，放入调味碗内翻匀，盖上盖焖半小时。❹ 将藕片装入盘内，再将红辣椒丝、绿葱丝、黄姜丝点缀在藕片上，浇上糖醋汁即可。

提示：藕切片后放入清水中浸泡，防止变色。藕片焯水时不易过老，以免影响脆嫩质地。

三丝生菜



[原料] 生菜300克，水发木耳25克，干红辣椒4个。

[调料] 鲜姜7克，白糖、香油各4茶匙，醋、精盐各1茶匙，味精少许。

[做法] ❶ 将生菜择洗干净，切成段，放入盆内，加入精盐拌匀稍腌；干红辣椒去蒂、籽，泡软；水发木耳择洗干净；生姜去皮，均切成细丝备用。

❷ 将生菜挤去水分，加入醋、白糖、味精拌匀，装入盘内，放上干红椒丝、木耳丝、生姜丝，另将香油烧沸，倒在三丝上，拌匀即可。

提示：生菜较嫩，不易清洗，可用盐水浸泡片刻，再用清水冲洗。



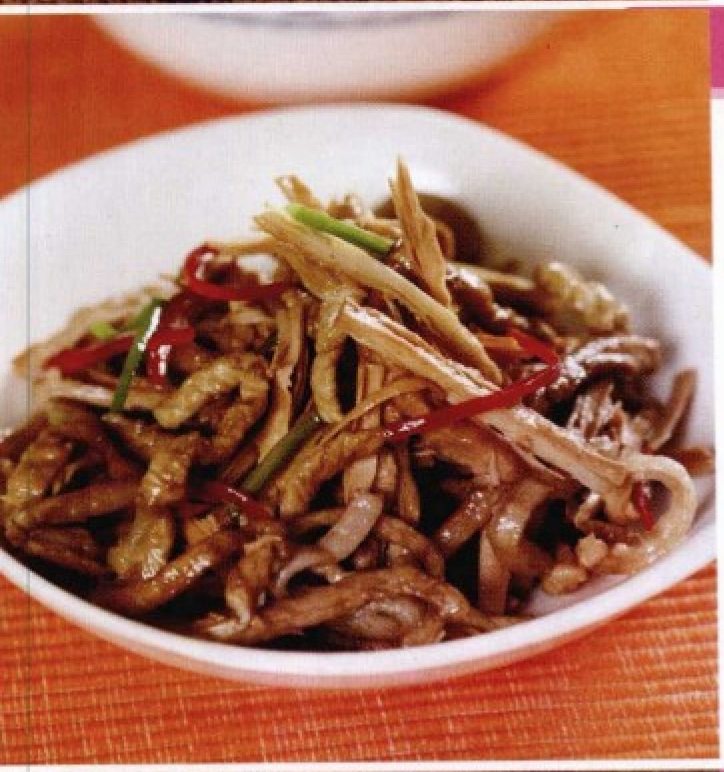
炝三丝

[原料] 煮熟腐竹250克，熟猪肚200克，青椒150克，水发木耳80克。

[调料] 花椒油40克，盐1汤匙，味精1/2茶匙。

[做法] 1 将熟腐竹切成粗丝，投入沸水中焯透，捞出沥净水分；熟猪肚放入碗内，上屉蒸一下，使之胀起，取出用凉水过凉，沥净水分，切成粗丝；青椒去籽、洗净，切成细丝，在沸水中焯一下，捞出过凉，沥净水分；木耳洗净，切成小块，投入沸水中略焯一下，捞出过凉，沥净水分。2 将腐竹丝、肚丝、青椒丝、木耳片装入盘内，加入盐、味精，浇入现炸制的热花椒油，拌匀即可。

提示：选购猪肚时，以色泽乳白、黏膜清晰、组织结实、内外无脏物为佳。



肉丝拌腐竹

[原料] 水发腐竹150克，熟的水发海带150克，熟猪瘦肉150克，青椒30克，胡萝卜30克，白菜帮30克，黄瓜40克。

[调料] 香菜20克，香油1汤匙，熟豆油2茶匙，芝麻酱、芥末、蒜泥、酱油、精盐、醋、味精各适量。

[做法] 1 将腐竹切成细丝，放入沸水锅内焯透，捞出过凉，沥干水分；海带、青椒、白菜帮、胡萝卜洗净后，均切成细丝；熟瘦肉切丝；香菜择洗干净，切末。2 将各种丝放入盘内，撒上香菜末，上桌时加入全部调料，拌匀即可。

提示：切丝均以4厘米为标准。



蒜泥白肉

[原料] 猪肥瘦肉400克。

[调料] 辣椒油4茶匙，香油、酱油各2茶匙，大蒜50克，精盐、味精各少许。

[做法] 1 将大蒜剥去皮，切成碎末，加入酱油、精盐、味精、香油、辣椒油兑成汁备用。

2 将猪肉洗净，放入开水锅内煮熟，捞出晾凉，用刀切成薄片，放入盘内，淋上蒜泥汁，拌匀即可。

提示：一定要选肥瘦相间的肉，最好用上等酱油，可以考虑日本酱油，味道更鲜美。

白肉拉皮



[原料] 猪瘦肉200克，粉皮3张，黄瓜150克。

[调料] 香油、酱油各1茶匙，米醋、精盐、味精各2/3茶匙，芥末粉1汤匙，葱、姜末各少许，白糖适量。

[做法] 1 将猪肉煮熟，切成细丝；黄瓜洗净，去籽，切成细丝，加少许盐拌匀稍腌，挤去水分；粉皮切成韭菜叶宽的丝，放入开水锅内烫一下；芥末粉放碗内，加开水调成糊，加盖闷30分钟，待发出刺鼻辣味备用。2 将腌过的黄瓜丝放入盘内，上放粉皮丝，瘦肉丝放在最上面，加入熟花生油、酱油、米醋、精盐、味精、白糖、香油、葱姜末、芥末糊，拌匀即可。

提示：芥末粉依个人口味调整用量。

黄瓜拌肉片



[原料] 熟猪肉200克，嫩黄瓜150克。

[调料] 香油、酱油各1汤匙，醋5茶匙，大蒜40克。

[做法] 1 将黄瓜洗净，一剖两半，再直刀切成斜刀片；熟猪肉切薄片；大蒜拍碎，剁成泥。

2 将黄瓜放入盘内垫底，熟猪肉放在黄瓜上面，加入蒜泥、酱油、香油、醋，拌匀即可。

提示：还可以黄瓜拌鸡丝，味道非常鲜美。

肉丝拌豆芽



[原料] 绿豆芽300克，猪瘦肉150克，泡辣椒5个。

[调料] 香油1汤匙，精盐4茶匙，味精、料酒、醋各1茶匙，白糖2茶匙，生姜5克，大葱10克。

[做法] 1 将豆芽掐去两头，洗净，放入开水锅内烫熟捞出，摊凉，沥水；大葱切段；生姜切片。2 将猪肉洗净，放入沸水锅内，加入葱段、姜片、料酒煮熟捞出，晾凉后切成细丝；泡辣椒亦切成细丝。3 将豆芽、肉丝、泡辣椒丝同放盘内，加入精盐、味精、白糖、醋和香油，拌匀即可。

提示：拌豆芽时兑加点黄酒，再加点食醋，可去除豆芽的腥味。



肉丝拌菠菜

[原料] 猪瘦肉120克，菠菜250克。

[调料] 香油、酱油、醋、味精各适量，香菜10克。

[做法] 1 将猪肉洗净，切成细丝；菠菜择洗干净，切成段；香菜择洗干净，切成小段。菠菜用开水略烫，捞出晾凉，沥干水分，放入盘内。2 将炒锅置火上，放底油烧热，放入肉丝、酱油炒熟，出锅晾凉，放在盘内菠菜上面。3 吃时加入酱油、醋、味精、香油，撒上香菜段，拌匀即可。

提示：炒肉时，先将净锅底用姜片抹匀，让姜汁吸附在锅底就不会粘锅。



炝猪肝

[原料] 生猪肝300克，黄瓜100克，冬笋100克。

[调料] 精盐、味精、花椒、姜丝、蒜末各适量。

[做法] 1 将黄瓜洗净，切成小象眼片；冬笋亦切成同样大小的象眼片，放入沸水内烫一下捞出，用凉水过凉，沥水；猪肝切小薄片，洗去血污，放入冷水碗内，连水一同倒入沸水锅内，烫至断生捞出，放入凉开水内过凉，沥干水。

2 将黄瓜片、冬笋片放入盘内，上面放肝片，撒上姜丝、蒜末，再浇上炸好的热花椒油，略焖一下，加入精盐、味精，拌匀即可。

提示：猪肝不宜烫得过久，尽量保持口感的脆嫩。



肝片拌菠菜

[原料] 生猪肝150克，菠菜200克，海米适量。

[调料] 香菜20克，香油、酱油、醋、精盐、味精、蒜泥各适量。

[做法] 1 将猪肝洗净后切成小片，入开水锅内氽至断生，捞出用凉水过凉，沥干水分；菠菜择洗干净，切段，放入开水锅内烫一下捞出，用凉水过凉，沥干水分；香菜洗净，切段备用。

2 将菠菜放入盘内垫底，上面放肝片，依次加入香菜、海米，再把用各种调料兑好的汁浇上即成，食时拌匀即可。

提示：用热水焯一下菠菜，可以减少草酸的含量。

PDG

夫妻肺片



[原料] 牛肉400克，牛杂(肚、心、舌、牛百叶、牛头肉)500克，油酥花生米末30克。

[调料] 卤水400克，酱油、精盐各2汤匙，香油4茶匙，味精1/5茶匙，料酒2茶匙，花椒粒5克，八角10克，花椒粉、桂皮各1克，辣椒油适量。

[做法] 1 将鲜牛肉、牛杂洗净，牛肉切成条，入水锅内，用旺火烧沸，去浮沫捞出。2 炒锅置中火上，加入老卤水，放入香料包(内装花椒粒、桂皮、八角)，再加适量清水、料酒，将牛肉、牛杂放入，用旺火烧沸，去浮沫，改用小火烧18~20分钟，将火力调小，煮至牛肉、牛杂熟而不烂，捞出晾凉。取碗一个，舀入原卤水，加味精、辣椒油、花椒粉、酱油，调成味汁。3 晾凉的牛肉、牛杂均切成片，混合在一起，淋上味汁调匀，盛入盘内，撒上油酥花生米末和香油即可。

提示：牛百页受热时间不宜过长，以保证其脆嫩口感。

腰片拌生菜



[原料] 腰子300克，生菜80克。

[调料] 精盐4茶匙，味精1茶匙，酱油、醋各2茶匙，糖1汤匙，发好的芥末10克，香油、蒜泥各适量。

[做法] 1 将腰子片开，取出腰筋，在里面剞顺刀口，横过来斜刀片成梳子薄片，用开水焯至断生时捞出，放入凉水内投凉，沥干水分待用；生菜择去根、老叶，切成3厘米长的段，用清水洗净，沥干水分装盘。2 生菜上面放腰片，浇上用精盐、味精、酱油、糖、醋、蒜泥、芥末、香油兑好的调味汁即可。

提示：生菜制做前一定要清洗干净，防止生菜上有残留的农药。如果生吃，需要用盐水浸泡杀菌。

红油肚丝



[原料] 猪肚400克。

[调料] 辣椒油3汤匙，香油1汤匙，酱油2茶匙，味精1茶匙，葱花15克。

[做法] 1 将猪肚择净浮油，洗干净，放入开水锅内，加适量盐煮熟，捞出晾凉，切成细丝。

2 将酱油、味精、辣椒油、香油、葱花放入碗内，兑成汁，浇在肚丝上，拌匀即可。

提示：煮猪肚时加点桂皮、八角、小茴香、盐，可以去除异味。



红油猪耳

［原料］熟猪耳1个。

［调料］辣椒油2茶匙，大蒜10克，酱油、香油、盐各1茶匙。

［做法］1 将大蒜捣成泥；熟猪耳切成片。

2 将猪耳片放入盘内，加入蒜泥、酱油、香油、辣椒油、盐，拌匀即可。

提示：香辣味浓。



蛋皮冻

［原料］猪肉皮400克，鸡蛋3个，香菜30克。

［调料］香油1汤匙，精盐1茶匙，味精1/2茶匙，醋5克，大蒜15克，葱、姜各2克，大料4克，花椒15粒。

［做法］1 将猪肉皮刮洗干净，放入锅内，加入大料、花椒、葱、姜、蒜及适量清水，开锅后煮30分钟，捞出平铺在大饭盒内，上面倒一些搅匀的蛋液，然后再平铺一层熟肉皮，如此一层一层铺好，最上面铺熟肉皮。2 将饭盒加盖，上笼用旺火蒸20分钟取出，待冷却后切成条，三色肉皮冻就做好了。3 食用时撒上香菜末，浇入用精盐、味精、香油、醋兑成的味汁即可。

提示：用一块松香，熬溶后趁热倒在有毛的肉皮上，待松香冷却后，揭去松香，猪毛就会全部被粘拔出来。



肘丝拌黄瓜

［原料］熟肘子肉300克，黄瓜200克，海米20克，香菜15克。

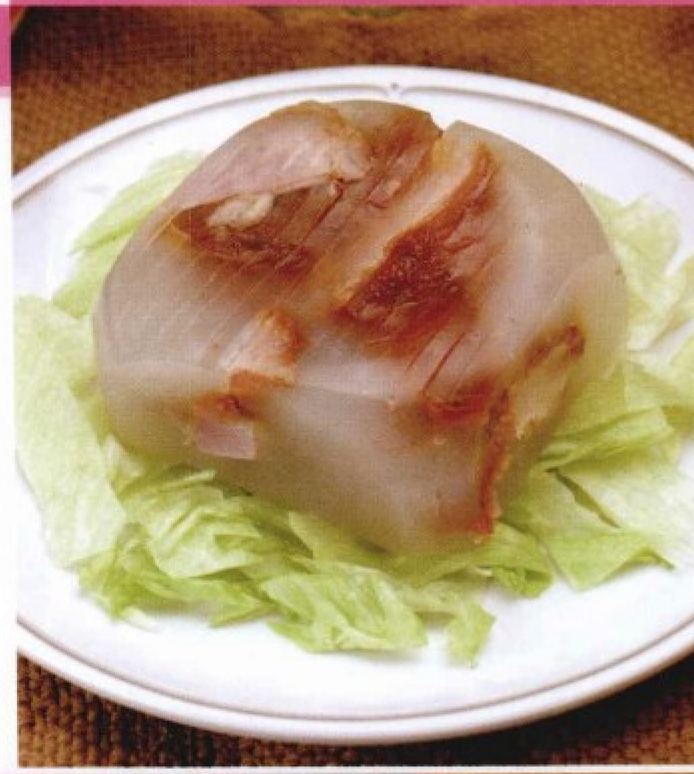
［调料］香油2茶匙，酱油1茶匙，醋、精盐各1汤匙，味精1茶匙，蒜泥20克。

［做法］1 将黄瓜洗净切丝；肘子肉切丝；香菜洗净，切成段；海米用开水泡发好备用。

2 将黄瓜丝放入盘内，肘子肉丝放在黄瓜丝上面，放上香菜段，撒上海米，浇上用酱油、香油、醋、精盐、味精、蒜泥兑好的汁，拌匀即可。

提示：清洗黄瓜时，用盐水浸泡一会，这样清洗更彻底。

肘子冻



[原料] 肘子1个，黄瓜2根。

[调料] 蒜泥100克，辣椒油、香油、酱油、料酒各1汤匙，白糖、精盐各2茶匙，葱20克，姜20克，花椒15粒，鲜汤60克，味精适量。

[做法] 1 将肘子刮干净，放人锅内煮30分钟捞出备用；黄瓜去皮去瓤，切成骨牌片；葱、姜洗净，分别切成段和片。2 将肘皮朝下放人大碗内，加人葱段、姜片、花椒、精盐1茶匙、料酒、鲜汤50克，上笼蒸3小时，取出拣去葱、姜、花椒弃掉，放人冰箱冷凝成冻。3 将黄瓜加盐1茶匙拌匀人味，垫在盘内，把肘冻切成骨牌片盖在黄瓜上。4 将酱油、蒜泥、白糖、味精、辣椒油、香油兑成汁，淋在肘片上即可。

提示：可用烧红的铁块烫去猪毛。

百叶姜丝



[原料] 牛百叶600克，姜丝20克。

[调料] 葱、姜、蒜泥、酱油、料酒、白糖、味精、醋、香油、清汤各适量。

[做法] 1 将牛百叶刮净黑膜衣，换清水洗净，牛百叶呈雪白色时，沥水待用。2 炒锅放到中火上，放人清水，烧开，放人葱、姜、牛百叶、料酒，煮1小时左右，待牛百叶达到八成熟时，捞出沥汤。凉后，切成细丝(越细越好)。3 炒锅放到中火上，放人清汤，烧开，放人牛百叶丝烫一下，捞起沥汤，凉后装盘，放人姜丝，将蒜泥、酱油、白糖、醋、味精、香油兑成汁，浇至牛百叶上即可。

提示：牛百叶在刮洗之前，一定要在热水里烫一会，然后在放入冷水里刮净去黑膜。

双丝拌牛肉

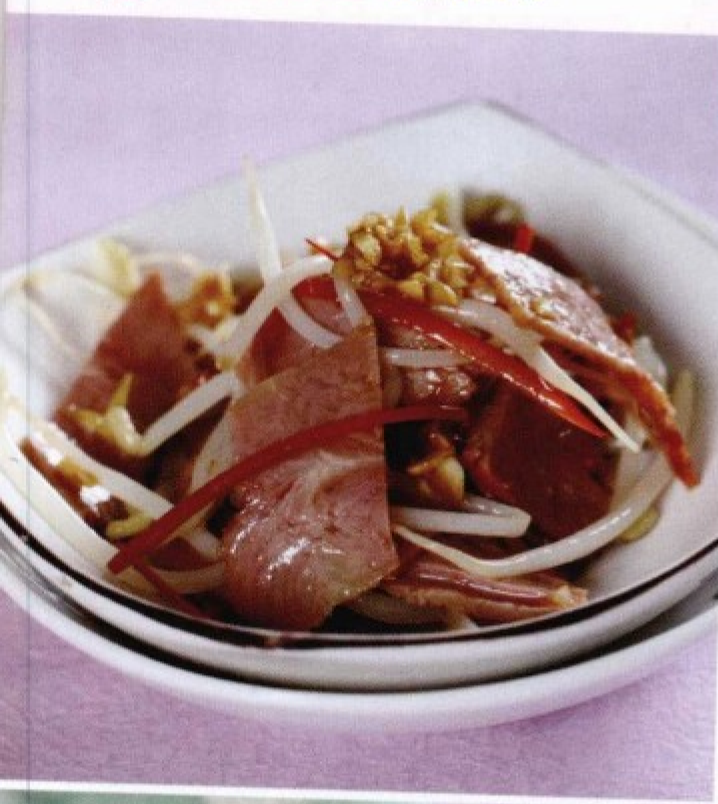


[原料] 熟瘦牛肉200克，豆腐干100克，白菜心100克，香菜25克。

[调料] 辣酱油3汤匙，精盐、香油各2茶匙，味精1茶匙，醋、糖各4茶匙。

[做法] 1 将熟牛肉、豆腐干切成丝，用开水焯透捞出，用凉开水过凉，沥干水分；白菜洗净切丝；香菜洗净切段，备用。
2 将白菜丝放人盘内，再依次放上豆腐干丝、牛肉丝、香菜，加人辣酱油、精盐、糖、味精、醋、香油，拌匀即可。

提示：原料切丝应保持一致，以免影响成菜美观。



拌牛肉

[原料] 生牛肉400克，鲜菜(椿片、芹菜、绿豆芽均可)150克。

[调料] 香油1汤匙，红油辣椒、花椒粉、酱油各2茶匙，醋、白糖各3汤匙，味精1茶匙，蒜泥15克。

[做法] 1 将牛肉洗净入锅，煮至七成熟，捞出冷却，切成极薄的片，备用。

2 将鲜菜择洗干净切好，放入沸水锅内烫一下，用凉水过凉，沥干水分，放入碗内，再放上牛肉片，然后将酱油、醋、白糖、味精、蒜泥、花椒油、香油、红油辣椒调匀，淋上即成。

提示：此菜应尽量保持菜本身的脆嫩感，不可熟得失去本身的口味。



牛里脊拌蔬菜

[原料] 牛肉丝300克，四季豆150克，鲍鱼菇80克，葱1棵。

[调料] 辣椒酱2茶匙，白醋、酱油各2汤匙。

[做法] 1 牛肉丝放入水中烫一下，捞出，立即浸入冰水中过凉。

2 四季豆择去头尾及老皮，切成小段；鲍鱼菇洗净，切丝；葱洗净，切丝。一起放入滚水中烫一下，捞出。

3 烫好的牛肉和蔬菜全部盛入盘中，加入辣椒酱、白醋、酱油搅拌均匀，即可端出。

提示：四季豆一定要烫熟，不可只顾口感的脆嫩。



美味牛杂

[原料] 牛肚100克，牛肝100克，牛肠100克。

[调料] 牛骨汤500克，酱油2汤匙。

[做法] 1 牛肝洗净切长块，牛肚、牛肠切成长条状。

2 将牛杂于火上煲1个小时至烂。

3 倒牛骨汤于锅中，下牛杂再煮10分钟入味，配蘸料酱油即可。

提示：牛杂一定要煲至烂，不然成菜后会哽口难嚼。

椒油耳丝



[原料] 熟猪耳朵1个，葱白60克。

[调料] 辣椒油2汤匙，酱油2茶匙，白糖4茶匙，醋60克，花椒面2茶匙，味精1/2茶匙，蒜末10克。

[做法] ① 将熟猪耳朵和葱白均切成细丝备用。

② 将耳丝放入盘内，上撒葱白丝，加入酱油、白糖、醋、花椒面、味精、蒜末、辣椒油，拌匀即可。

提示：耳丝要均匀；将调料先兑成汁再浇在耳丝上即可。

拌牛腱肉



[原料] 熟牛腱40克，黄瓜30克，冬笋30克。

[调料] 酱油、醋、芥末、姜汁、味精、料酒、香油各适量。

[做法] ① 将牛腱子切丝；黄瓜洗净切丝；冬笋切丝后用开水烫透捞出，用凉水过凉，沥干水分待用。

② 把切好的各料装盘，用各种调料兑好的汁浇上即可。

提示：也可以买生牛腱子肉自己煮，既实惠又可以随意调料。

葱拌羊肉



[原料] 羊腿肉300克，大葱200克。

[调料] 香油、黄酒、糖各1汤匙，酱油、味精、胡椒粉各1茶匙，精盐4茶匙，姜片15克，鲜汤少许，熟花生油适量。

[做法] ① 将羊肉片去筋膜，洗净，切成2块，锅置火上，加入清水烧沸，加入姜片、黄酒并投入羊肉块，用旺火再烧沸，撇去浮沫，转微火煮至七成熟，捞出晾凉，顺丝切片，然后截面切丝，放入碗内。② 将大葱切去根，剥去外皮，切成丝，放入沸水锅内氽一下，迅速捞出晾凉，放入羊肉碗内。③ 用少许鲜汤、酱油、精盐、味精、白糖、胡椒粉、熟花生油和香油放入碗内兑成汁，与羊肉、葱丝拌匀，装盘即可。

提示：煮羊肉时，加两片姜，不仅可以去膻味，还能更好地发挥去寒温补的作用。



糖醋蜇皮

[原料] 海蜇皮400克。

[调料] 香油1汤匙，白糖50克，醋2汤匙，酱油1茶匙。

[做法] 1 将海蜇皮用清水浸泡1天，刷去蜇衣，切成细丝，再泡5小时备用。

2 将海蜇丝挤去水分，装入盘内，加入白糖、醋、酱油、香油，拌匀即可。

提示：海蜇皮一定要清洗干净，可以只用5%的食盐液浸泡片刻。



韭菜拌烤鸭丝

[原料] 烤鸭肉100克，绿豆芽100克，韭菜100克。

[调料] 香油、海鲜酱各1汤匙，酱油、白糖各1/2茶匙，味精1/5茶匙。

[做法] 1 将韭菜择洗干净，切成小段；绿豆芽掐去根须，洗净。2 将绿豆芽放入沸水锅内烫一下，放入凉开水内过凉，沥干水分。3 将绿豆芽放入盘内，再把韭菜放在绿豆芽上，将鸭肉片薄，切成细丝，堆叠在韭菜上，使白、绿、红色原料堆成宝塔形，然后把海鲜酱、酱油、白糖、味精、香油调成味汁，淋入盘内即可。

提示：绿豆芽切不可烫得变色。



菠萝鸡片

[原料] 熟白鸡脯肉300克，菠萝200克，菠菜心6棵。

[调料] 红椒丁10粒，芝麻酱、胡椒粉各1茶匙，精盐2汤匙，白糖、香油各2茶匙，醋精、味精各1/2茶匙，菠萝水1汤匙。

[做法] 1 将菠萝片成扇形薄片，沥去水分，放在盘子中间。

2 熟鸡脯肉去皮、骨，斜刀片成薄片，放在盘内菠萝片上面。

3 将芝麻酱放入碗内，加入菠萝水调匀，再加入精盐、白糖、味精、醋精、胡椒粉调匀，倒入香油调几下，浇在盘内鸡片上。

4 将菠菜心洗净，用其与红椒丁组成4组小花，点缀在盘边即可。

提示：熟鸡脯肉片成6厘米长、2厘米宽为佳。

PDG

鸡丝拌鱿鱼



[原料] 水发鱿鱼200克，熟鸡丝200克，黄瓜150克，青椒30克，熟笋100克，水发冬菇20克。

[调料] 香油、精盐各4茶匙，醋、白糖各1汤匙，味精1/2茶匙，胡椒粉1茶匙，酱油适量。

[做法] 1 将水发鱿鱼洗净，切成细丝，放入沸水锅内稍烫一下，捞出沥干水分；黄瓜洗净去籽，切成细丝，用精盐拌匀，稍腌；青椒去蒂去籽洗净切丝，用开水烫一下捞出沥水；熟笋、冬菇均切成丝，备用。2 将酱油、白糖、醋、味精、胡椒粉、香油调成味汁，备用。3 将切好的熟笋丝撒放在盘底，将鱿鱼丝、熟鸡丝拌匀放在笋丝上面，再把冬菇丝、青椒丝、黄瓜丝放上，浇上味汁，拌匀即可。

拌什锦鱿鱼



[原料] 鱿鱼500克，胡萝卜、四季豆各50克，蘑菇6朵。

[调料] 精盐、白糖各2茶匙，香油少许，姜1片，红辣椒1根。

[做法] 1 鱿鱼撕去外膜，先切花再切段；胡萝卜去皮，切片；四季豆去除头尾及老皮；红辣椒去蒂，切丝；蘑菇泡水；姜切片。全部洗净，备用。

2 锅中加入适量水煮开，分别放入鱿鱼、四季豆、磨菇、姜片和胡萝卜汆烫，捞出，浸入冷水中待凉，沥干盛入盘中，加精盐、白糖搅拌均匀，端出前淋上少许香油，撒上红辣椒丝即可。

提示：四季豆一定要汆烫熟方可食用。

盐水虾



[原料] 草虾10只。

[调料] 精盐2茶匙，葱2棵，姜1块。

[做法] 1 草虾剪去须根，洗净，再用牙签挑去肠泥。葱和姜均洗净，葱切段，姜切块。

2 锅中加适量水烧开，放入草虾、葱段、姜块、精盐，煮至虾色变红，即可捞起盛盘。

提示：虾背后的黑线为排泻物，一定要清洗干净。



凉拌鱼片

[原料] 鲜鱼1条。

[调料] 辣椒油1汤匙，酱油2茶匙，精盐、醋各1汤匙，白糖2茶匙，葱末10克，姜末5克，蒜末15克。

[做法] 1 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净沥干水，剔去鱼骨，斩下头、尾，并将鱼肉片成薄片。

2 将鱼头、鱼尾入沸水锅汆熟，捞出摆在条盘两端，鱼肉片用沸水烫熟后放在鱼头、鱼尾中间，摆成一条完整的鱼。待凉后，将酱油、精盐、醋、白糖、葱末、姜末、蒜末、辣椒油放在碗内调匀，浇在鱼上即可。

提示：鱼片要保持薄而不碎。



乳酸鱼皮泡菜

[原料] 三文鱼皮200克，酸奶1杯，泡甘蓝、泡辣椒、泡菜花、泡胡萝卜各适量。

[调料] 绍酒2茶匙，精盐1茶匙，胡椒粉少许，白糖适量。

[做法] 1 鱼皮洗净，沥干水分，用绍酒、精盐、胡椒粉腌渍30分钟，切条，下热油中炸至酥脆，捞出，备用。

2 各种泡菜加鱼皮、酸奶、白糖，腌拌入味即可。

提示：用这种方法做出的鱼皮，口味劲道，富有嚼劲。



三色鱼卷

[原料] 净青鱼400克，肥膘肉150克，紫菜4张，鸡蛋5个，3个鸡蛋的蛋清。

[调料] 精盐4茶匙，味精1茶匙，料酒、香油各2茶匙，胡椒粉1汤匙，水淀粉、面粉、葱末、姜末各少许。

[做法] 1 将青鱼洗净，去皮去刺骨，与肥膘肉一起剁成泥，放入盆内，加入精盐、味精、料酒、蛋清、香油、水淀粉、胡椒粉、葱末、姜末，用力搅成稠糊状。2 将鸡蛋磕入碗内打散，放入适量精盐和水淀粉搅匀，分3次舀到炒锅内摊3张蛋皮。3 将鸡蛋皮平铺在案板上，把鱼泥平抹在鸡蛋皮上，铺上紫菜，再抹上一层薄薄的鱼泥，折上两边，由蛋皮的两端同时向中间卷，在会合处抹上鸡蛋面糊，即成鱼卷。4 将鱼卷放入盘内，上屉蒸20分钟取出晾凉，抹点香油，切片摆放入盘内即可。



凉拌菜的注意事项

1 蔬菜最好生吃

夏天食欲不振的时候，很多人都愿意吃凉拌菜。营养学的研究也证明，生吃蔬菜能够最大限度地保存菜里面的营养，因为蔬菜中一些人类必需的生物活性物质在遇到55℃以上温度时，内部性质就会发生变化，丧失其健康功能。

此外，蔬菜中还含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。但这种物质不耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。所以，日常生活中，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃，这样才能尽量减少营养的损失。

2 菠菜、洋葱要先焯一焯

并不是所有的蔬菜都可以用来做凉拌菜的，比如含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等必须熟吃，否则其中的淀粉粒不破裂，人体无法消化；一些豆类，如云豆、毛豆等含有有毒蛋白质，生吃很容易引起食物中毒，即使凉拌，也一定要先将它们煮熟。

菠菜、苋菜、空心菜、竹笋、洋葱、茭白都属于含草酸较多的蔬菜，在肠道内会与钙结合成难溶的草酸钙，干扰人体对钙的吸收。因此，这些蔬菜在凉拌前一定要用开水焯一下，除去其中大部分的草酸。

3 做时放点姜蒜

由于夏季气温较高，微生物繁殖特别快，是消化道传染病易于流行的季节，因此，制作凉拌菜所用的器具如菜刀、菜板和容器等均应十分洁净，使用前应用开水烫洗，切忌用切过生肉的菜板和菜刀切蔬菜。此外，蔬菜在吃之前最好用淡盐水浸泡30分钟，可以最大限度地减少农药残留。做菜时放点醋、蒜和姜末也能起到杀菌的作用。生姜中的姜素、大蒜中的蒜素还有很强的抗氧化功能，能够延缓衰老和抗辐射。

做凉拌菜的蔬菜最好是新鲜的，有些蔬菜在冰箱里放了一段时间后，会失去本身甘甜的滋味和脆嫩的口感，营养成分也会有一定的损失，不适宜再做凉拌菜。做好的凉拌菜由于很容易变质，最好在当天吃完。





木耳炒西芹

[原料] 鲜木耳100克，嫩西芹100克，红椒1个。

[调料] 蒜瓣（拍烂）、盐、味精、白糖、水淀粉各适量。

[做法] ① 木耳洗净后用手撕成小块；西芹去皮切成条；红椒切条备用。锅内倒入水烧开，放入切好的木耳、西芹用大火稍煮，捞出。② 另起锅倒油烧热，放入蒜瓣、红椒条煸炒，放入煮过的木耳、西芹翻炒。③ 锅中加入盐、味精、白糖，用中火炒透入味，用水淀粉勾芡翻炒几次即可。

提示：干木耳要用冷水泡发，西芹要剖细再切条。



西芹百合

[原料] 西芹350克，干百合20克。

[调料] 葱花、姜丝、盐、高汤、味精各适量。

[做法] ① 将西芹去老茎、叶，洗净，先剖细，再切段；百合泡发后冲洗干净备用。

② 将西芹段、百合分别放入沸水中焯一下；西芹捞出过凉，再沥干。

③ 锅中放少量油烧至六成热，爆香葱花、姜丝后，捞出葱、姜弃掉，下入西芹、百合、盐、高汤，快速翻炒，出锅前撒上味精拌匀即可。

提示：西芹也可以斜切成条，切法不同，口感不同。



豆豉鲮鱼油麦菜

[原料] 油麦菜200克，豆豉鲮鱼100克。

[调料] 葱末、姜末、蒜末、白糖、鸡精各适量。

[做法] ① 将油麦菜择洗干净，切成长段，入沸水中汆烫，捞出沥水备用。

② 锅内倒油烧热，放入葱末、姜末炒出香味，加入油麦菜、豆豉鲮鱼翻炒，再倒入蒜末、白糖、鸡精炒入味即可。

提示：油麦菜汆水不要太过，豆豉要炒出香味。

沙锅菜心



[原料] 油菜心400克，猪里脊肉50克，笋50克，冬菇50克，水发海米30克。

[调料] 葱丝5克，姜丝3克，盐1茶匙，味精1/5茶匙，香油1/2茶匙。

[做法] ❶ 将油菜心洗净，切去上部松散菜叶，油菜心根帮部用刀划十字花刀；猪里脊肉和笋切成长方片；冬菇切成片。❷ 油锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入油菜心，炸至呈翠绿色后捞出控油。另取沙锅，将油菜心根部朝外、叶朝里顺沙锅摆成圆形，将猪里脊肉、笋和冬菇间隔排成圆形盖在菜心上，中间撒上海米，加入盐、味精、葱姜丝及适量水，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火煮至油菜心熟透时，淋人芝麻油即可。

提示：原料摆放要整齐；沙锅煮沸后改用小火加热；浮沫要撇净，以便成菜汤清美观。

醋熘卷心菜



[原料] 卷心菜500克。

[调料] 葱丝5克，姜丝3克，蒜末3克，盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，酱油1/2茶匙，醋4茶匙，料酒1茶匙，水淀粉1汤匙，香油1/2茶匙。

[做法] ❶ 将卷心菜择洗净后切成菱形块，放入沸水中略烫捞出，放入凉水中过凉。

❷ 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝和蒜末炝锅，然后烹人醋、料酒，再放入酱油、盐、卷心菜，煸炒至卷心菜断生时加入味精，用水淀粉勾芡，淋人香油出锅即可。

提示：炒制时宜用旺火速炒，以便保持卷心菜脆嫩。

三彩菠菜



[原料] 菠菜300克，水发粉丝100克，水发海米50克，鸡蛋2个。

[调料] 盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，蒜末5克，醋1汤匙，香油1茶匙。

[做法] ❶ 将菠菜择洗干净，切成段，放入沸水中略烫，捞出放凉水中过凉后挤干水分；水发粉丝切成段；鸡蛋磕人碗中，加入少许盐搅匀。❷ 炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时把搅匀的鸡蛋倒人锅内，然后将锅转动，让蛋液在锅内摊开，摊成较薄的蛋皮，揭下后略煎另一面，取出放案板上切成丝。把菠菜、粉丝、蛋皮丝、醋、盐、蒜末、味精、香油同放入盆中调拌均匀，盛入盘中，撒上水发海米即可。

提示：菠菜焯水后要将汁水挤干；摊蛋皮时用手转动炒锅时速度要适中，以便蛋皮完整，厚薄均匀。



椒盐菠菜心

[原料] 菠菜心20棵，鸡蛋1个。

[调料] 面粉、水淀粉各3汤匙，盐1茶匙，花椒盐1/2茶匙。

[做法] 1 将菠菜心削去根洗净，保持整形，加入盐略腌；小碗中磕入鸡蛋搅散，再加入面粉、水淀粉调成糊。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时将菠菜心逐棵蘸匀糊，放入油中炸至淡黄色捞出，待油温升至七八成热时再放入菠菜复炸，炸至金黄色时捞出，装盘后配花椒盐上桌即可。

提示：蛋糊要有一定的浓稠度；菠菜心要经过两次油炸。



干酪菠菜

[原料] 菠菜400克，干酪30克，牛奶少许。

[调料] 水、白糖、盐、高汤、鸡精、胡椒粉各适量。

[做法] 1 将干酪切丝，待用；菠菜洗净切成段，用沸水焯烫后过凉。

2 取一容器，将菠菜、植物油、水、白糖、盐放入，混匀，以微波中火加热2分钟。

3 取出后加入高汤、鸡精、胡椒粉和牛奶，撒上干酪丝，放回微波炉中加热1分钟即可。

提示：奶酪忌与鲈鱼同食，吃奶酪前后一个小时左右不要吃水果。



蒜茸生菜

[原料] 生菜400克。

[调料] 蒜茸15克，盐1/2茶匙，味精1/5茶匙。

[做法] 1 将生菜叶一片片剥下洗净，放入沸水中略烫，用凉水浸凉后沥去水分。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入蒜茸炒出香味，再放入生菜、盐和味精，略煸炒后盛入盘中即可。

提示：生菜烹制时要旺火速成，加热时间过长易失去色香味。

生菜鸡丝



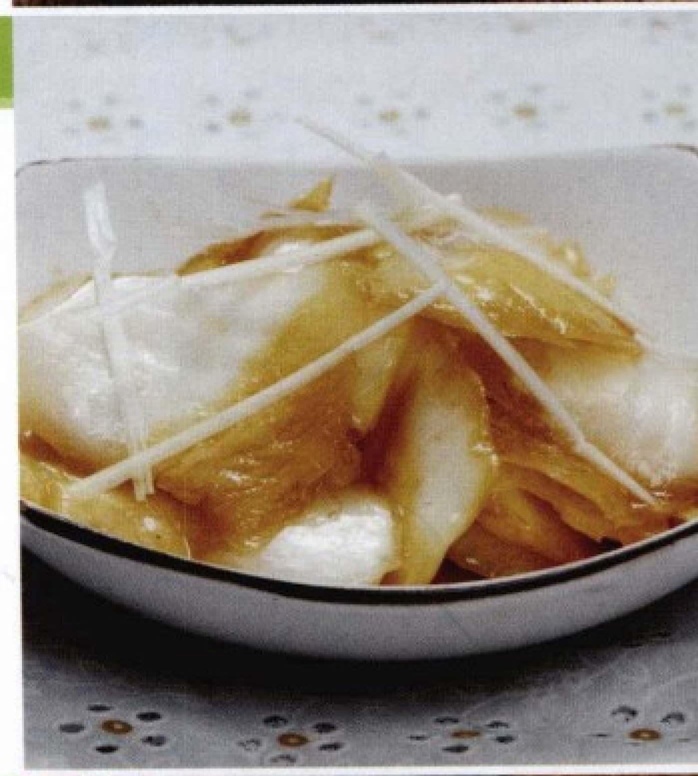
[原料] 生菜200克，鸡脯肉200克，冬笋20克。

[调料] 姜末3克，盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，水淀粉1汤匙，白糖、香油各1茶匙。

[做法] ❶ 将生菜择洗干净，切成细丝放入盘；鸡脯肉切成细丝放入碗中，加少许盐、味精、水淀粉搅匀上浆；冬笋切成长方片。❷ 炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入鸡丝划散，再放入冬笋略烫，一起捞出沥去水分，放在生菜丝上。炒锅重置旺火上，加入少许水烧沸，加入盐、味精、白糖、姜末、香油调匀制成味汁，浇淋在生菜鸡丝上，食用时调匀即可。

提示：鸡丝焯水时采用旺火，水量要多一些，使其在短时间内达到八成熟，保持滑嫩口感。

酸熘白菜



[原料] 嫩白菜帮400克。

[调料] 葱丝10克，姜丝、花椒、盐、酱油各10克，醋25克，味精、白糖、水淀粉各2茶匙。

[做法] ❶ 将白菜帮洗净后切成菱形块。

❷ 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入花椒，炸出香味后将花椒捞出，再放入葱姜丝炝锅，烹入醋，加入白菜翻炒几下，然后依次加入酱油、盐、白糖，用旺火炒至白菜断生后加入味精，用水淀粉勾芡后翻匀装盘即可。

提示：葱姜丝炝锅后随即烹入醋，至出现醋香味时，方可加入其他原料；加糖量宜少不宜多。

白菜千层卷



[原料] 肉馅150克，白菜叶5片，鸡蛋1个。

[调料] 盐、味精、水淀粉、胡椒粉、姜粉、高汤、香油各适量。

[做法] ❶ 白菜叶洗净，剔除菜梗，用沸水烫软。❷ 将肉馅、鸡蛋、盐、味精、水淀粉、胡椒粉、姜粉、高汤一起搅拌均匀。❸ 将菜叶铺在案板上，铺一层肉馅，铺一层白菜叶，再铺一层肉馅，再铺一层菜叶，卷成卷儿。❹ 将卷好的菜卷放入盘中，覆盖保鲜膜扎孔，用微波高火加热4分钟，取出后切成2厘米长的小段，切口朝上装盘，淋上香油即可。

提示：焯白菜叶要适度，时间不宜长，并且菜卷要均匀，才美观。



肉末雪里蕻

［原料］腌雪里蕻300克，熟黄豆50克，肉末100克。

［调料］葱末5克，姜末3克，酱油5茶匙，盐、味精各1/5茶匙。

［做法］① 将雪里蕻洗净切成小碎丁，放入沸水中略烫，捞出控净水。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉末煸炒至变色，加入葱姜末、酱油和雪里蕻翻炒均匀，加入黄豆、盐、味精和少量水，至原料人味盛盘即可。

提示：此菜选用腌雪里蕻风味较好，但要漂去咸味；肉末煸炒干香后加入其他原料。



烧雪冬

［原料］雪里蕻300克，冬笋100克，冬菇100克。

［调料］味精1/5茶匙，料酒、盐、白糖各1茶匙，水淀粉4茶匙，芝麻油1/2茶匙。

［做法］① 将笋切成菱形片；雪里蕻去根洗净后切成小段；冬菇洗净，保持整形。② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入笋块炸至略变色，捞出控净油。炒锅内留少许油，放入雪里蕻炒出香味，然后依次加入冬笋块、料酒、盐、白糖、冬菇和适量水，改用小火烧约3分钟，加入味精，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油即可。

提示：如用腌制的雪里蕻，则需漂洗去咸味；烧制时间略长，使原料充分入味。



韭菜炒百页

［原料］韭菜300克，百页150克。

［调料］葱丝10克，姜丝5克，盐1茶匙，味精1/5茶匙。

［做法］① 将韭菜去掉外层老叶，掐去黄梢，洗净，切段；百页切成细丝。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时，放入葱姜丝炝锅，然后加入韭菜、百页丝略炒，再放入盐、味精炒拌均匀即可。

提示：韭菜洗后要适当晾一下，防止炒时出水，影响味道和质感；炒时应用旺火。

海米拌芹菜



[原料] 芹菜250克，海米15克。

[调料] 香油1汤匙，盐、味精各1/2茶匙。

[做法] ❶ 将芹菜去掉根、叶、筋，洗净，切成段，投入开水锅中焯烫断生，捞出，用凉水过凉，控干水。

❷ 海米放入碗中，加入温水泡发，备用。

❸ 把焯好的芹菜段均匀地码在盘内，再把发好的海米撒在芹菜上面，浇入香油、盐、味精，吃时拌匀即可。

提示：清热利湿，平肝活血，降脂降压。一般人均可食用，血脂高、血压高者尤宜。

糖醋藕片



[原料] 嫩藕300克。

[调料] 盐、酱油、醋、白糖、味精、水淀粉各适量。

[做法] ❶ 藕去掉节头，去皮洗净，切成片，泡入凉水中。

❷ 锅内倒油烧热，将藕片下锅煸炒，加入白糖、醋、酱油、盐炒入味后用水淀粉勾芡，撒入味精调味即可。

提示：莲藕切开后易被氧化变色，因此切后泡入凉水中。但藕中的维生素C为水溶性易丢失，所以应尽快食用。炒莲藕忌用铁锅，以免引起食物发黑。

酿青椒



[原料] 柿子青椒6个，火腿、水发木耳、冬笋、水发海米、水发冬菇各50克。

[调料] 葱末10克，姜末5克，盐、料酒各1茶匙，味精1/5茶匙，白糖1/2茶匙，酱油、水淀粉各1汤匙，香油2茶匙。

[做法] ❶ 将青椒洗净，由蒂把处用刀割成盖形，除净青椒籽，蒂把留用；把火腿、水发木耳、冬笋、水发海米、水发冬菇洗净，均匀地切成米粒大小的粒。❷ 炒锅置旺火上，加入香油，烧至五成热时放入葱姜末炝锅，烹入料酒，加入木耳、冬笋、冬菇、火腿、海米略炒一会儿，然后加入酱油、白糖、盐和少量水，烧沸后加入味精搅匀，用水淀粉勾芡，制成馅后倒入盘中。将制好的馅料逐一放入青椒内，盖上蒂把，摆入蒸笼蒸熟即可。



鱼香茄子

[原料] 茄子400克，猪肉末50克，泡红椒3根。

[调料] 葱末10克，豆瓣辣酱1汤匙，蒜末15克，姜末10克，盐、味精各1/5茶匙，醋4茶匙，水淀粉2茶匙，酱油、白糖各1汤匙。

[做法] 1 将茄子洗净切成块；豆瓣辣酱与泡红椒分别剁碎。2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入茄子炸至回软，捞出控油备用。3 炒锅再置火上，加少量油，放入猪肉末炒散至熟，加入剁细的豆瓣辣酱和泡红椒。用小火炒出香味，至油红时加入葱姜蒜末炒出香味，再放入茄子、盐、白糖、醋、酱油和清水，用中火加热至原料入味时加入味精，然后用水淀粉勾芡拌匀，盛入盘中即可。

提示：炒豆瓣辣酱用小火；烧茄子时加水要根据火力掌握，咸菜汤汁不要太多。



炸茄盒

[原料] 细长茄子2个，猪肉泥150克，鸡蛋1个，水发海米20克，水发木耳20克。

[调料] 葱末5克，姜末3克，味精1/5茶匙，料酒1茶匙，面粉、水淀粉各50克，盐适量。

[做法] 1 将茄子去蒂和外皮后切成片；水发海米、木耳洗净后切成碎末；肉泥放一碗中，加入葱姜末、盐、味精、料酒、海米末、木耳末搅匀制成肉馅；鸡蛋磕入另一碗中，加入面粉、水淀粉搅成鸡蛋糊。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时将两片茄子中间夹上肉馅、蘸上鸡蛋糊放入油中，炸至淡黄色时捞出，待油温升至七成热时再放入茄盒复炸，至金黄色时捞出控净油，整齐地摆入盘中即可。

提示：搅制的鸡蛋糊不可太稀，以便于挂满茄片；掌握好油温。也可以撒上椒盐后食用。



炝炒西兰花

[原料] 西兰花400克，干红辣椒2个。

[调料] 花椒子、盐、味精各适量。

[做法] 1 西兰花切去柄，切成小朵，洗净，放入开水锅中焯一下，沥干水分待用；干红辣椒去蒂及籽，洗净，切成段。

2 锅内倒少量油烧热，下花椒粒炸香，捞出花椒粒弃掉，趁热下干辣椒段，待其刚变颜色时，投入西兰花，快速翻炒，放盐、味精炒入味即可。

提示：西兰花经水汆烫，口感清脆，宜用旺火速炒。

菜花肉饼



[原料] 西兰花400克，瘦肉馅150克，面包粉、鸡蛋清各适量。

[调料] 酱油、香油、胡椒粉各适量。

[做法] ① 西兰花以滚水汆烫后，置凉水冲洗降温，剁碎。

② 将碎西兰花与瘦肉馅搅拌均匀，再加入面包粉、鸡蛋清、酱油、香油、胡椒粉拌匀，揉成圆饼状。

③ 置入微波炉中用160℃火烤20分钟即可。

提示：食用时可以自主选择一些蘸料。

玉米笋炒芥蓝



[原料] 芥蓝200克，玉米笋100克。

[调料] 蒜、盐、米酒、味精、香油各适量。

[做法] ① 芥蓝洗净，切段；玉米笋洗净，切斜段；大蒜去皮，切末。

② 将芥蓝、玉米笋分别用滚水加少许盐焯一下，入冰水中冷却，捞起沥干水分。

③ 锅烧至六成热，放入油烧热，爆香蒜末，放入芥蓝和玉米笋翻炒，加入盐、米酒和少许味精翻炒片刻，待菜炒熟，淋少许香油即可。

提示：芥蓝有涩味，炒时加入适量糖和酒，可以改善口感，芥蓝梗粗，不易熟透，炒制时间要长些。

芥蓝鲜鱿



[原料] 鲜鱿鱼300克，芥蓝300克。

[调料] 酱油、盐、淀粉、胡椒粉、香油、姜片、绍酒、白糖各适量。

[做法] ① 将芥蓝洗净沥干，切成段；鲜鱿鱼撕去外皮，洗净后斜刀刻花，切成大块。② 在鲜鱿鱼中加入酱油、盐、淀粉、胡椒粉、香油腌渍片刻。③ 将芥蓝与姜片、植物油、绍酒、白糖拌匀，盖上保鲜膜后扎孔，以微波高火加热2分钟。④ 将鱿鱼放在芥蓝上，以微波高火加热4分钟，取出搅匀即可。

提示：鱿鱼含有丰富的蛋白质、铁质及胶原质，不仅降压利尿，增进食欲功效，还可以使皮肤红润，一定要选择新鲜的鱿鱼。



三鲜豆腐

[原料] 豆腐150克，白菜心100克。

[调料] 鲜汤500克，味精1/5茶匙，精盐、香油各1茶匙，葱末、姜末各4克。

[做法] ❶ 将豆腐上笼或放入锅里隔水蒸约10分钟取出，沥干水分，切片；白菜心用手撕成5厘米长的小条块，分别放入锅中烫过。❷ 炒锅烧热，放油，烧至五成热时，加入葱、姜末炸出香味，放入鲜汤、豆腐、盐、白菜烧滚，撇去浮沫，加入味精，淋上香油即成。

提示：豆腐要选择色白石膏味少的，如果石膏味重，用水焯一下。



鱼香豆腐

[原料] 豆腐400克，瘦肉75克，泡红椒10克。

[调料] 葱花、姜末、蒜各15克，郫县豆瓣酱、酱油各1茶匙，糖2茶匙，醋1汤匙，味精1/2茶匙，料酒、水淀粉各少许。

[做法] ❶ 将豆腐切成厚片，放沸水中汆后捞起，沥尽水分，再整齐地排放在盘中。❷ 将肉洗净，剁成肉糜；蒜、泡红椒均切成米粒状，待用。❸ 将炒锅置于旺火，倒入食油烧至五成热时，放入姜末、蒜末、泡红椒末，翻炒数下，再放入豆瓣酱煸炒至出红油，随即加入肉糜，再加入糖、醋、酱油、味精、料酒和少许汤水，翻炒几下后，待沸用水淀粉勾芡，撒上葱花，起锅淋浇在豆腐盘内，即可上餐桌。

提示：鱼香味型菜，葱蒜味道浓得重，注意葱蒜的量。



珍珠翠豆腐

[原料] 豆腐1块，鸡脯肉50克，鸡蛋1个，青豆适量。

[调料] 葱末、姜末、白胡椒粉、水淀粉、料酒、盐、味精、高汤各适量。

[做法] ❶ 将豆腐捣成泥；鸡脯肉剁成茸；鸡蛋打开后留蛋清待用；青豆洗净后用开水焯一下，捞出后控干水分。❷ 将豆腐泥、鸡茸、葱末、姜末、盐、料酒、白胡椒粉、味精、鸡蛋清、水淀粉混合，拌匀后捏成粒大小的丸子，放入五成热的油中炸至淡黄色后捞出，沥干油待用。❸ 锅内倒油烧热，放入盐、白胡椒粉、高汤，大火烧开后放入豆腐丸子、青豆，用水淀粉勾薄芡，汁浓时出锅即可。

提示：豆腐丸子大小要均匀，尽量要圆润。

菠萝豆腐夹



[原料] 豆腐500克，菠萝、鸡蛋各适量。

[调料] 淀粉、浓缩菠萝汁、白糖、水淀粉各适量。

[做法] ❶ 豆腐入沸水锅中氽去异味，取出用刀切成夹刀片；菠萝洗净，切成薄片；鸡蛋与淀粉调匀，制成全蛋淀粉。

❷ 将菠萝片放入豆腐中夹好，裹上全蛋淀粉，蘸上一层淀粉，放入五成油温锅中炸至色泽金黄，捞出装盘。

❸ 另起锅置小火上，烧清水下白糖、菠萝浓缩汁，用水淀粉勾成二流芡，起锅淋在豆腐上即成。

提示：将全蛋淀粉粘在豆腐上时，一定要粘裹均匀，这样炸出来的效果才会更好。

黄金豆腐



[原料] 日本豆腐1盒，冬笋30克，水发冬菇30克。

[调料] 葱丝、姜丝、酱油、料酒、水淀粉、鸡精、清汤、盐各适量。

[做法] ❶ 将日本豆腐切片，冬笋洗净切片；冬菇洗净，去蒂，切片备用。

❷ 锅内倒油，烧至六成热，放入日本豆腐炸黄，捞出控油。

❸ 锅内留底油，烧至六成热，放入葱丝、姜丝爆香，放冬笋、冬菇片翻炒均匀，加料酒、酱油、盐、清汤、鸡精、豆腐，烧至豆腐入味，用水淀粉勾芡即可。

提示：日本豆腐的主要原料是鸡蛋，非常嫩滑松软，如果不先下锅炸一下，把表面紧固，很容易散碎。

腐乳炒空心菜



[原料] 空心菜300克，白豆腐乳50克。

[调料] 蒜茸适量。

[做法] ❶ 空心菜洗干净，除去老梗，切成小段备用。

❷ 白豆腐乳放入碗中压成泥，加入少许水调匀备用。

❸ 锅中倒油烧热，放入蒜茸炒香，加入空心菜炒匀，再加入调匀的腐乳汁炒熟，盛入盘中即可。

提示：依个人口味，可以调入一些辣椒酱或干辣椒均可。



甜椒炒丝瓜

[原料] 鲜丝瓜300克，甜椒100克。

[调料] 葱丝、姜片、蒜丝、盐、味精、白糖、水淀粉、高汤、胡椒粉、香油各适量。

[做法] ① 丝瓜去皮，洗净，切成4厘米的段后切条；甜椒洗净，去蒂、去籽，切丝。

② 锅内倒油烧热，放入甜椒丝。炒至五成熟，盛出待用。

③ 锅内倒油烧至六成热，放丝瓜翻炒，放入甜椒、葱丝、姜片、蒜丝、适量高汤，推炒几下后加入盐、味精、白糖、胡椒粉调味，然后用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

提示：丝瓜水汁丰富宜现切现做，以免营养流失。炒丝瓜时油要少用，可勾稀芡，以保留香嫩爽口的特点。



香煸四季豆

[原料] 四季豆400克，芽菜30克。

[调料] 葱末、姜末、生抽、料酒、盐、味精各适量。

[做法] ① 将四季豆洗净，撕去两边硬筋：芽菜洗净后控干水分，切成末待用。

② 锅内倒油烧至八成热，将四季豆放入锅中，炸至外壳起泡发软，浮在油面上时捞出，沥干油分。

③ 锅内留适量油继续烧热，煸香葱末，姜末，放入芽菜末、四季豆、料酒、生抽、盐、味精，快速翻炒至熟即可。

提示：也可以在炒芽菜之前将适量肉末与葱末、姜末一同炒，会有浓郁肉香。



琥珀花生

[原料] 花生米1000克。

[调料] 白糖、奶油各适量。

[做法] ① 将花生米洗净入锅，加水煮成八成熟。

② 将油锅烧开，投入糖和奶油，制成奶糖浆，然后将花生倒入，迅速翻搅均匀，晾凉后即成。

提示：所谓琥珀菜法是将原料加入调味料，烧成琥珀颜色菜肴的烹调技法，具有脆嫩不腻、味香可口等特点。

珠落玉盘



[原料] 嫩玉米300克，红、绿柿子椒各50克。

[调料] 白糖、精盐、味精、花生油各适量。

[做法] ❶ 嫩玉米粒洗净；红、绿柿子椒去蒂和籽，洗净，然后切成小丁。

❷ 炒锅加油，烧至七成热放入玉米粒煸炒，加盐和少许清水，再炒几分钟，加入辣椒煸炒片刻，加白糖、味精，炒至入味即可出锅装盘。

提示：外焦里嫩，咸甜宜人。

咸蛋黄玉米粒



[原料] 咸蛋黄3个，玉米粒250克。

[调料] 牛油1汤匙，葱花1茶匙，鸡粉、淀粉、香蒜各适量。

[做法] ❶ 将咸蛋黄蒸熟，用鸡粉、淀粉搓揉，制成味酱。

❷ 将玉米粒拍上香蒜炸粉，入热油锅中炸至香脆。

❸ 烧锅下牛油，把味酱与炸好的玉米粒一起炒匀，撒上葱花即可。

提示：炒制时要注意油温和火候，以避免粘锅。在煮玉米渣粥，或用玉米制作窝窝头等制品时，可添加少量碱，这可以释放玉米中的过多烟酸，还有利于保存维生素B1和维生素B2等营养素。

鲜味冬瓜



[原料] 冬瓜300克，火腿、干贝、香菇、冬笋各50克。

[调料] 高汤、盐、味精、白胡椒粉、葱花、姜末各适量，料酒、水淀粉、香油各适量。

[做法] ❶ 冬瓜去皮洗净，切小丁。香菇、冬笋洗净，和火腿一起切成同样的大小。干贝洗净，撕丝。❷ 切好的冬瓜丁、香菇丁、冬笋丁、火腿丁汆烫一下，捞出沥干。❸ 油锅烧热，葱花、姜末爆香，加高汤、盐、味精、白胡椒粉、料酒煮开。❹ 加各种汆烫好的小丁和干贝丝烧开，最后用水淀粉勾芡，淋香油即可。

提示：干贝应泡发，变软才容易烹调；冬瓜等原材料要切得均匀，整个菜的操作过程要快，否则冬瓜易凉，勾薄芡即可。



六味苦瓜

[原料] 苦瓜500克。

[调料] 干辣椒、花椒、姜末、蒜末各适量，豆瓣酱50克，淀粉、酱油、白糖、醋、盐、香油各适量。

[做法] ① 将苦瓜去籽、洗干净，切成方块，放人沸水锅中焯一下，沥去水分待用。② 炒锅放置火上，放油烧热后，投人姜末、蒜末、干辣椒和花椒粒，待炸出香味后，放人瓜块煸炒，加豆瓣酱、酱油、盐、白糖，烧至瓜软（约5分钟），烹人醋，勾薄芡，淋人香油起锅即成。

提示：如果想减轻苦瓜的苦味，在切好的苦瓜上撒少许盐腌浸一会，再用水冲洗即可。



鱼香花菜

[原料] 花菜300克，泡辣椒2个。

[调料] 姜、大蒜、小葱、盐、酱油、醋、白糖、料酒、水淀粉、鲜汤、味精、鸡精各适量。

[做法] ① 花菜洗净，切成小朵；泡辣椒去蒂及籽，剁细成末；姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜米；小葱洗净，切成葱花。

② 锅置中火上，烧水至沸，下花菜氽至断生捞出。锅内烧精炼油至四成热，放人泡辣椒末、姜蒜米，炒香上色，掺人鲜汤，倒人花菜，加盐、酱油、白糖、料酒，烧至人味，用水淀粉勾芡，收汁浓稠，烹人味精、鸡精、醋、葱花，推转和匀，起锅盛人盘中即成。

提示：菜花先用淡盐水浸泡，再用开水焯一下，不仅能彻底清洁，还能保持其清脆的口感。



辣椒炒土豆

[原料] 土豆400克，青辣椒100克。

[调料] 葱花、味精、精盐各适量。

[做法] ① 将土豆去皮，洗净，切成细丝，放清水中稍浸；青辣椒去柄、籽，洗净，切丝。

② 油锅烧热，下葱花煸香，放人土豆丝、辣椒丝煸炒，加精盐和少量水炒至人味，加味精即成。

提示：健脾开胃，温中散寒。阴虚有热，眼部有疾如结膜炎、角膜炎等患者忌食辣椒。有慢性支气管炎、咳嗽、上消化道炎症、溃疡者忌食辣椒；不可久食，否则令人齿痛、咽痛、痔疮。发芽土豆不可食用，以免中毒。

PDG

金瓜银丝



［原料］绿豆芽150克，金瓜丝100克，水发香菇50克。

［调料］精盐1茶匙，香油、味精各少许，酱油、糖各适量。

［做法］① 绿豆芽洗净，进沸水锅略烫，取出，过凉，沥干。

② 金瓜对剖，入锅蒸10分钟，用金属匙将瓜肉刮出，瓜皮切丝。

③ 水发香菇去蒂，洗净，切丝，用酱油、糖烧入味。

④ 绿豆芽、金瓜丝、香菇丝一起放入盛器，用精盐、味精、糖拌匀，淋上香油即成。

提示：清热解毒，补脾益胃。佐餐食用，每周2~3次。一般人均可食用。

怪味苦瓜



［原料］苦瓜400克。

［调料］姜末、蒜末、葱花、红辣椒油、精盐、味精、白糖、豆豉茸、酱油、醋、芝麻酱、香油、花椒油各适量。

［做法］① 将苦瓜切去两头，剖成两半，除去瓜瓤，洗净后顺长切成条，放入开水锅中煮至断生，捞出，沥干水分，拌少许精盐、香油，摊开晾凉。② 将炒勺置旺火上加油烧热，放入豆豉炒酥，盛于碗中，加调料调匀。③ 将苦瓜装盘，加调料拌匀即可。

提示：清暑解热，解毒治痢，防治糖尿病，防癌抗癌。一般人均可食用。糖尿病患者宜常食。

三丝藕片



［原料］鲜藕500克。

［调料］香菜、鲜姜各15克，干红辣椒10克，香油、花椒油各2茶匙，白糖50克，白醋5茶匙。

［做法］① 将鲜藕洗净去皮，切成薄厚均匀的圆片，放入凉水内浸泡；香菜取梗，洗净切段；鲜姜去皮切丝；干红辣椒洗净，用热水浸泡一下切丝。② 将藕片放入沸锅内烫至断生，用凉开水内浸凉，沥净水，放入盆内，加入白糖、白醋、香油，拌匀入味。③ 将藕片整齐地码在平盘中，撒上香菜段、姜丝、辣椒丝。④ 将炒锅置火上，放入花椒油烧热，浇在三丝上，拌匀即可。

提示：藕切片后，要立即投入凉水内浸泡，防止变黑，影响色泽。花椒油一定要烧热浇在三丝上，否则，辣椒烫不熟，影响口味。此菜无特殊禁忌，一般人均可食用。



松子香蘑

[原料] 松子仁50克，水发香菇500克。

[调料] 盐、湿淀粉、味精各1茶匙，白糖5茶匙，葱姜油100克，糖色少许，汤适量。

[做法] ❶ 把大香菇一切两半，小的可不切。

❷ 用炒勺烧热放葱姜油，把松子仁炸出香味，加入汤、料酒、白糖和盐，用糖色把汤调成金黄色，把味精、香菇也放入汤内，用微火煨15分钟，用调稀的湿淀粉勾芡，淋入油即成。

提示：炸松子仁时要注意火候，不可炸煳。



松蓉香菇

[原料] 黄耳25克，香菇10朵，胡萝卜少许。

[调料] 素蚝油、味精、糖、沙拉油、太白粉、水各适量，松蓉半罐。

[做法] ❶ 把黄耳洗净泡软备用。

❷ 香菇泡软洗净，切成圆形后爆香。

❸ 热锅后倒入2茶匙沙拉油将黄耳、香菇、松蓉、胡萝卜加蚝油炒两分钟后加少量水（以蚝油味为主，如味道不够再依个人口味加减）、味精、糖、太白粉、水勾芡即可。

提示：勾芡不宜过浓。



拔丝山慈菇

[原料] 山慈菇400克，熟芝麻10克，白糖150克，鸡蛋清2个。

[调料] 干淀粉适量。

[做法] ❶ 山慈菇去皮洗净切块。❷ 鸡蛋清内放入适量干淀粉和水做糊，将山慈菇放入糊中挂芡，再逐块蘸上干淀粉后待用。

❸ 将山慈菇块放入油锅中炸至金黄色时，用漏勺捞出，油锅仍用小火保温。另一净铁锅内加少量油、白糖及清水，用文火熬至糖水将要拔出丝时，迅速把山慈菇块再投入原保温油锅内复炸，随即用漏勺捞起，倒入熬糖水的锅内，迅速翻拌，边翻拌边均匀地撒上芝麻，即可装入涂过油的盘子内。

提示：制作蛋糊时加入适量的发酵粉，拌匀成菜外表饱满丰润光滑，色金黄，外脆里嫩。

炒黑白菜



［原料］水发木耳100克，大白菜250克。

［调料］精盐、味精、酱油、花椒粉、葱花、水淀粉、豆油各适量。

［做法］❶ 将水发木耳去杂洗净；将大白菜老帮和根去掉，选中帮，择去菜叶，再将中帮切成小片。

❷ 炒锅烧热放油，下花椒粉、葱花炝锅，随即下人白菜片煸炒，炒至白菜片油润明亮时，放入木耳，加酱油、精盐、味精继续煸炒，用水淀粉勾芡，即可出锅装盘。

提示：炒白菜易出水，可以先焯一下再炒。

三鲜素海参



［原料］水发木耳100克，甜椒、素鸡、水发香菇、熟冬笋、熟菜花各50克。

［调料］料酒、精盐、味精、白糖、酱油、姜末、水淀粉、素鲜汤、玉米粉各适量。

［做法］❶ 将水发木耳洗净，沥干水分，切成木耳末同玉米粉放在锅内，加精盐、味精、水拌成木耳面糊，用刀把木耳面糊刮成手指形，逐条下到六成热的油锅中，炸成海参形，即为“素海参”。❷ 将水发香菇去杂洗净，切成梳子状片；将冬笋、素鸡切成滚刀块；熟菜花用刀切成栗子大小的块；甜椒洗净后去籽切成片。❸ 炒锅放花生油烧至七成热，将全部配料下锅煸炒后，立即下姜末、料酒、酱油、白糖、鲜汤，烧沸后加“素海参”、味精，再烧沸后用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。

黑木耳煎嫩豆腐



［原料］黑木耳100克，嫩豆腐300克，蘑菇50克，金针菜20克，青蒜20克。

［调料］绍酒、酱油、鸡汤、精盐、味精、香油、水淀粉各适量。

［做法］❶ 将黑木耳洗净，撕成小块；金针菜用温水泡软后，择去硬梗，切成段；蘑菇去根蒂，洗净，切成块；青蒜洗净，切成段；豆腐洗净，切小块。❷ 炒锅放在旺火上，放猪油，用文火将豆腐片两面煎至金黄色后，倒人漏勺内沥去油。原锅再置火上，放入猪油少许，下黑木耳、蘑菇片、金针菜段炒片刻，下人豆腐，烹人绍酒、酱油、鸡汤、精盐、味精，用文火烧滚入味，用水淀粉勾芡，放青蒜段，淋人香油，颠翻几下，出锅即成。



蔬菜养生搭配法

1 菜肴质地的搭配

在一份菜肴中，主、辅料在质地上的配合也很重要。除应考虑原料的性质以外，更重要的是要适应烹调方法的要求。

有些菜肴，辅料与主料的质地相同，所谓“脆配脆”、“软配软”，即主料的质地是脆性的，辅料的质地也应当是脆性的；主料的质地是软的，辅料也应当是软的。如果主料与辅料搭配不当，就会影响菜肴的特色。但在在以炖、焖、烧、扒等长时间加热的烹调方法制作的菜肴中，主、辅料软强相配的情况就更多了，但却可以通过投料先后和适当的火候，而使之达到软硬基本一致。

2 菜肴种类与荤素的搭配

首先要注意营养平衡；其次要注意营养之间的相互关系，充分发挥不同食物的营养特点，多种食物相配，荤素搭配，如肉片烩西兰花、花菜、胡萝卜片等，营养搭配就很合理。猪肉含有丰富的蛋白质、脂溶性维生素A等营养素，与蔬菜中的维生素A、维生素C等水溶性维生素搭配，既营养互补，又风味独特、色彩鲜艳，食欲会因此被调动起来，使一份菜或一席菜中的营养成分更为全面，提高菜肴的营养价值。

蔬菜品种多样，含有丰富的维生素及无机盐等维持生命不可缺少的元素。蔬菜若与动物性食品配菜，营养会更为全面。

3 菜肴的相克与相宜

菠菜肉糜豆腐羹或荠菜肉丝豆腐羹，虽然口味鲜美，但其营养搭配很不合理。菠菜与荠菜中的草酸，会与豆腐中的铁、钙形成沉淀物，不利于人体吸收；芹菜忌同醋食，否则易损伤牙齿；番茄不宜与黄瓜同食；茭白不宜与豆腐同食，否则易形成结石；竹笋不宜与豆腐同食，同食易生结石，也不可与鹧鸪肉同食，同食令人腹胀；南瓜不可与富含维生素C的蔬菜、水果同食，不可与羊肉同食，否则易发生黄疸和脚气病；韭菜不可与菠菜同食，二者同食有滑肠作用，易引起腹泻。

其实，很多绿色蔬菜，如荠菜、菠菜、芹菜含有草酸，会影响矿物质的吸收，降低食用价值。因此，了解各种蔬菜的宜、忌特性，合理搭配菜肴，可以提高营养吸收率。



回锅肉



[原料] 猪肋肉400克。

[调料] 葱丝、姜丝共15克，青蒜苗100克，精盐、味精各1/5茶匙，料酒、豆豉各2茶匙，酱油、辣豆瓣酱各5茶匙，辣椒油1茶匙。

[做法] 1 猪肉洗净后放入加水的锅中，煮至断生时捞出晾凉，切成长片；青蒜苗切成段；辣豆瓣酱、豆豉剁成泥。2 炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入猪肉片炒至出油，放入辣豆瓣酱、豆豉炒至油红味香，随即加入葱丝、姜丝、精盐、料酒、酱油、青蒜苗、味精翻炒均匀，淋入辣椒油翻匀即成。

荷兰豆胡萝卜炒肉片



[原料] 猪肉片250克，荷兰豆250克，胡萝卜片50克，银耳15克。

[调料] 鲍鱼汁1汤匙，糖、香油各1/2茶匙，蒜末15克，姜、盐适量。

[做法] 1 荷兰豆洗净；银耳用冷水浸发，撕小片。2 炒香蒜末、姜片，加肉片炒至熟透。3 放荷兰豆、胡萝卜片和银耳炒匀。4 加调味料拌炒几下即可。

提示：如果不小心将鱼的血迹弄到衣服上，用普通肥皂和洗衣粉很难洗掉。用食盐与砸碎的胡萝卜混合搅拌后，涂在衣物沾染的血迹上，再用清水冲洗，血迹立刻就不见了。

蒜薹炒肉



[原料] 猪五花肉300克，蒜薹150克。

[调料] 辣椒50克，精盐、白糖、酱油、料酒各适量。

[做法] 1 将猪五花肉洗净，切成薄片，放入适量的料酒、酱油、白糖腌渍；蒜薹择去老根，洗净后切成段；辣椒去蒂去籽，切成细丝(不要过细)。2 锅内注油，置旺火上烧热，下入肉片爆炒至肉色发白时盛出。3 锅内注油烧热，下入蒜薹煸炒，并加入辣椒丝、精盐及清水。待汤汁稍稠时，下入肉丝同炒，当汤汁将干时盛出即可。

提示：蒜薹不宜久炒，断生即可；猪五花肉薄片要切得厚薄均匀。



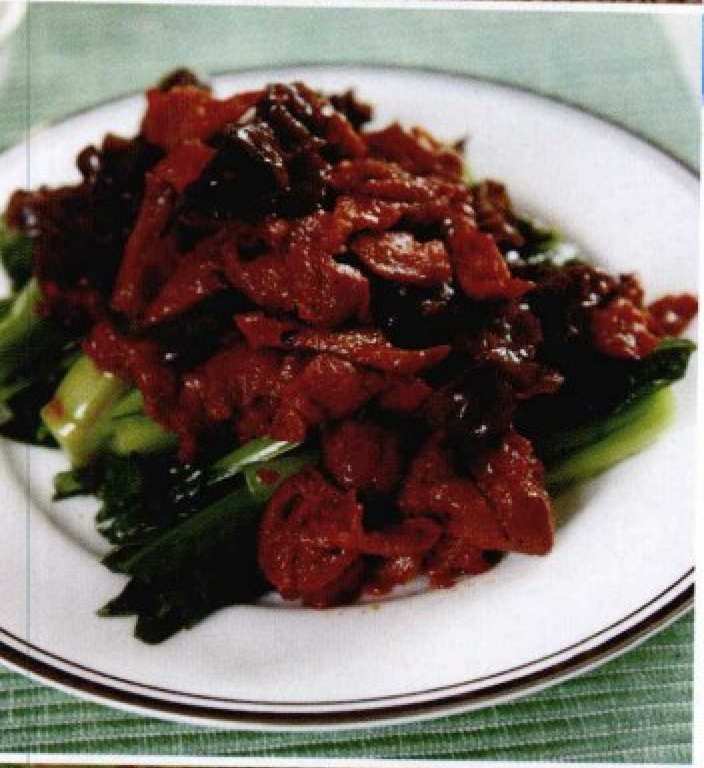
蘑菇丝瓜枸杞熘肉片

［原料］鲜蘑菇150克，里脊肉150克，嫩丝瓜100克，枸杞子10克。

［调料］清汤、精盐、味精、姜汁、香油、胡椒粉各适量。

［做法］❶ 将蘑菇用冷水洗净，去根，切成厚片；里脊肉洗净，切成薄片。❷ 丝瓜去皮洗净，切成段。❸ 枸杞去杂质，洗净。汤锅置旺火上，倒入清汤烧沸，下蘑菇片、丝瓜段、肉片，加入枸杞子、精盐、味精、姜汁，煨煮缩水，撒入少许胡椒粉，盛入盘内，淋入香油即成。

提示：烹制丝瓜时最好去皮，宜淡，这样才能保持其鲜嫩。



合川肉片

［原料］猪精肉400克，笋50克，水发木耳50克，鸡蛋1枚，面粉适量。

［调料］郫县豆瓣1汤匙，酱油2茶匙，醋1茶匙，精盐3/5茶匙，味精1/2茶匙，料酒、白糖、水淀粉各2茶匙，葱、姜、蒜共15克。

［做法］❶ 将猪精肉洗净切成片放入碗中，加鸡蛋、精盐、料酒、面粉、味精搅拌均匀；笋洗净后切片；木耳撕成小片；葱、姜、蒜分别切成葱花、姜片、蒜片。❷ 取一只碗加入酱油、料酒、醋、白糖、味精、精盐、水淀粉调对汁芡备用；郫县豆瓣剁碎。❸ 炒锅烧热，倒入植物油，将挂上全蛋糊的肉抹平，放入锅中煎，一面金黄色时翻转煎至另一面金黄色后取出，放入郫县豆瓣、姜片、葱花、蒜片、笋片、木耳炒出香味后，加肉一起翻炒，倒入对汁芡，出锅装盘。



苦瓜炒肉

［做法］猪瘦肉100克，白苦瓜250克。

［调料］精盐1茶匙，香油、酱油各2茶匙，味精1/5茶匙。

［做法］❶ 将瘦肉切丝，备用；苦瓜切成片，放少许盐，下锅干煸一会儿起锅，备用。

❷ 炒锅置旺火上，下菜油烧至五成熟，放入肉丝、盐炒散，再加酱油炒匀，下苦瓜片，味精炒匀，淋入香油，起锅装盘即成。

提示：苦瓜用开水烫过可减轻苦味，但时间不宜久，否则苦瓜口感不脆。

木须肉



[原料] 肉100克，鸡蛋3个，木耳、黄花各适量。

[调料] 酱油5茶匙，料酒、姜汁各2茶匙，葱、盐各少许。

[做法] 1 将肉切肉丝；鸡蛋打入碗里，搅匀；葱切成丝。

2 锅置旺火，注入油，烧热后放入鸡蛋，用铲翻炒，待熟出锅。

3 取油烧热后放入葱丝、肉丝、木耳和黄花，煸炒到六成熟，倒入酱油、料酒、姜汁、盐，再放入炒熟的鸡蛋，加高汤或清水少许，翻炒几下即可出锅。

提示：烹制时要用旺火快炒，注意把调料炒匀。

红烧肉



[原料] 肋条五花肉500克，山药150克。

[调料] 大料2克，姜3克，糖少许，酱油5茶匙，精盐1茶匙，料酒2茶匙。

[做法] 1 将五花肉皮刮洗干净，下人汤锅煮至五六成熟，捞出放人红卤锅，加糖煮至金黄色。2 山药切滚刀块；姜去皮洗净切碎，八角拍碎，一起剁为细末成“姜料”。3 锅放人油烧热，下人山药炸成金黄色，沥油，重新烧油至七八成熟，用铁筷子挑起肉，皮朝下，放到油勺里，加盖防油迸出，炸2分钟，见肉皮起小泡捞出。将炸好的肉，切条。4 “姜料”先放碗底，再将肉条顺序码人碗中的“姜料”上，码放时把整条的码在中间，短的向两边贴，码成圆形。再加盐、料酒、酱油，上屉旺火蒸烂。5 食用前把山药放在蒸碗的上面，再上屉蒸透，装盘即成。

麻辣肉片



[原料] 猪精肉300克，青菜心100克，鸡蛋1枚。

[调料] 酱油、红油、郫县豆瓣、料酒各2茶匙，熟芝麻粉、白糖各1茶匙，淀粉1/2汤匙，精盐1/3小匙，味精1/4小匙，姜末5克，花椒3克。

[做法] 1 猪肉切片，放人碗内加鸡蛋清、精盐、味精、料酒、淀粉拌匀，青菜心段，郫县豆瓣、花椒均捣碎。取一只碗放人酱油、料酒、白糖、淀粉、熟芝麻粉、姜末、味精调成汁芡。2 锅烧热，倒人油升温至四成热时，放人肉片划散，倒出沥油。3 锅内留少量油，放人青菜心煸炒至断生，加少许精盐盛人盘内。锅烧热倒人少量油，加花椒、郫县豆瓣煸炒到呈红色，烹人汁芡，加肉片、红油出锅，装在盘中的青菜上。



炒三鲜肉

［原料］猪精肉200克，鲜虾仁100克，水发海参100克，青菜100克，鸡蛋2枚。

［调料］干淀粉适量，精盐、味精各1/3茶匙，酱油、料酒各1茶匙，醋1/2茶匙，葱花6克，姜末4克。

［做法］1 猪精肉切丝，加1个蛋清、精盐、料酒、味精、淀粉上浆；将鲜虾仁洗净，加1个蛋清、精盐、料酒、味精、淀粉上浆；海参切片，焯水备用；青菜切段。2 炒锅烧热，倒人植物油，升温至四成热时，放人虾仁划开，捞出沥油；待油温升至五成热时，再放人肉丝划散，捞出沥油。3 锅内留少量油，放人葱花、姜末煸出香味，加入肉丝、虾仁、海参、青菜煸炒后，加精盐、酱油、料酒、味精、醋继续煸炒熟，淋油，出锅装盘。



蚝油肉片

［原料］猪里脊肉300克，青椒100克，鸡蛋1枚。

［调料］蚝油、水淀粉各1汤匙，酱油、白糖各1茶匙，料酒3茶匙，味精1/4茶匙，精盐、胡椒粉各1/3茶匙，葱花5克，姜末4克。

［做法］1 将猪里脊肉洗净切成片，放人碗中加蛋清、精盐、水淀粉上浆；青椒切菱形片；取一只碗加蚝油、味精、酱油、白糖、水淀粉、胡椒粉、料酒调对汁芡。2 炒锅烧热，倒人植物油，升温至四成热时，放肉片划散，待肉片变色捞出沥油。3 锅内留少量油，放人葱花、姜末煸香，倒人里脊肉片、青椒片，加对汁芡翻炒成熟后淋油，出锅装盘。

提示：蚝油在锅中加热时间不可过长，以防颜色变深。



红枣酥肉

［原料］鲜猪里脊肉300克，红枣10枚，甘草12克，面粉50克，鸡蛋黄1个。

［调料］精盐、料酒、味精、花生油、水淀粉各适量。

［做法］1 将鲜猪肉洗净，切成滚刀块，加精盐、味精腌渍人味，加鸡蛋黄、水淀粉、面粉，抓匀上浆；甘草加水煮后取汁约1克；红枣浸泡后用水洗净。2 锅内注人花生油，用中火烧至六七成热时，散放人挂匀糊的肉块，炸至断生时捞出放汤碗内，再注人甘草汁水，加红枣、精盐、味精、料酒，上笼用旺火蒸约40分钟即成。

提示：肉挂糊要均匀，入油炸时油温不宜太高；入笼蒸时以酥烂为度。

糖醋咕噜肉



[原料] 猪夹心肉300克，冬笋50克，青甜椒2只。

[调料] 精盐、辣酱油各1/2茶匙，红曲粉1茶匙，干淀粉、黄酒各2茶匙，水淀粉1汤匙，白糖、番茄酱各3汤匙，白醋5茶匙。

[做法] 1 猪肉洗净切成厚片，用刀背捶松，切成骨牌块，加入黄酒、精盐腌渍5分钟，加入适量水淀粉拌匀；冬笋、青椒切成长方条。2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时将肉块逐块蘸满干淀粉，分两批投入油中炸熟，捞起沥干油后再复炸至皮脆捞出控油。3 炒锅内留少许底油，加入少量清水，再放入红曲粉、精盐、白糖、辣酱油、番茄酱烧沸，放入炸好的肉块以及冬笋条、青椒条、白醋和适量水淀粉后炒匀出锅即可。

杏干肉



[原料] 猪瘦肉250克，陈皮20克。

[调料] 番茄酱50克，盐1汤匙，醋4茶匙，糖5茶匙，葱20克，姜15克，料酒2茶匙，香油3茶匙。

[做法] 1 将猪肉顶刀切片。葱切段，姜切厚片，用刀略拍一下，但不可拍碎。2 将锅上火，加入油，烧至六成热时将肉片放入炸散，并使其失去一部分水，再将油烧至八成热，把肉片炸至较硬，且肉中约80%的游离水出净，肉质较老。3 炒锅上火，加香油2茶匙，放入葱段、姜块，煸出香味后将葱、姜去掉，放入番茄酱炒，放入清水250克，加入盐、醋、白糖、料酒、陈皮，并将肉片一同放入，开锅后转用小火烧制约10～20分钟，待汁将收净时，再放旺火上，加香油1茶匙，待汁全部收净后，取出放入盘中，凉后食用。

宫保肉花



[原料] 里脊肉250克，盐炒花生仁43克，干辣椒7克。

[调料] 花椒3克，姜片5克，蒜片5克，马耳朵葱17克，精盐、料酒各1茶匙，酱油、醋各1汤匙，白糖2茶匙，味精1/2茶匙，水淀粉3汤匙，鲜汤7茶匙。

[做法] 1 干辣椒切成段。里脊肉平刀片成大片，用直刀推划十字花纹，再斩成菱形块，放入碗内，加盐、料酒、水淀粉拌匀。2 酱油、醋、白糖、精盐、鲜汤、水淀粉调成滋汁。3 炒锅置旺火上，下油烧至六成油温，下干辣椒、花椒炸至棕红色，放入肉花快速炒散翻花，下姜、蒜片、葱炒出香味，加入滋汁，收汁亮油，加盐炒花生仁，颠匀起锅装盘即成。

提示：里脊肉须去净底筋，才能保证质嫩。



冬瓜烧肉

[原料] 冬瓜200克，五花肉300克。

[调料] 豆瓣酱、糖色、大葱、老姜、大蒜、盐、料酒、胡椒粉、酱油、白糖、味精、鸡精、鲜汤各适量。

[做法] 1 冬瓜洗净，切成块；五花肉清洗干净，切块；豆瓣酱剁细；大葱洗净，切成段；老姜、大蒜去皮洗净，切成指甲大小的片。2 锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入肉块煸干水分，至吐油时，下糖色炒香上色。3 锅内烧精炼油至四成热，放入豆瓣酱、姜片、蒜片、葱段炒香上色，掺入鲜汤，熬出香味，捞去料渣，下肉块、酱油、料酒、胡椒粉、白糖，烧至七成熟，倒入冬瓜块一起烧至软，大火将汁收稠，烹入味精、鸡精，推转和匀，起锅盛入盘中即成。



软炸淮药兔

[原料] 山药粉30克，兔肉300克。

[调料] 绍酒2茶匙，食盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，红酱油2茶匙，椒盐适量。

[做法] 1 将兔肉切成2厘米见方的块，放在容器中，加入绍酒、食盐、红酱油、味精拌匀，撒入山药粉后拌匀。

2 将炒锅内放菜油，用武火烧至八成热时，将兔肉块逐个下人油锅内略炸；反复用漏勺翻动兔块，使其不相互粘连，待炸至金黄色、兔块浮油面时，捞出沥去油，装盘即成；食用时撒少许椒盐。

提示：补中益气，健脾补肺。患有肺虚有热、脾胃虚弱等症者，食用此菜疗效将更加明显。



米粉蒸肉

[原料] 带皮五花肉500克，大米粉60克，鲜豌豆200克。

[调料] 豆腐乳汁、醪糟汁各2茶匙，酱油1汤匙，精盐1茶匙，姜末5克，葱叶5克，花椒1/2茶匙，辣豆瓣酱2汤匙，糖色1/2茶匙，鲜汤150克。

[做法] 1 葱叶、花椒一起剁成细末。带皮五花肉刮洗干净，切成片，装人盆内加盐、酱油、豆腐乳汁、醪糟汁、辣豆瓣酱、姜末、花椒、糖色、酱油、大米粉、鲜汤拌和均匀，静置15分钟后，将肉片摆人蒸碗内成“一封书”形。豌豆放人拌肉的盆内，加盐、米粉、汤少许拌匀，装在肉的面上。

2 蒸碗人笼，用旺火蒸2小时至肉熟，取出翻扣在盘内即成。

提示：拌肉时，注意鲜汤的用量，做到干稀适度。装碗时，肉皮靠碗底摆成“一封书”形。

香炸蒸肉



[原料] 五花肉400克，鲜豌豆250克，干面包80克，鸡蛋2个。

[调料] 大米粉80克，五香粉、精盐各1/5茶匙，花椒2克，醪糟汁、酱油、甜面酱各4茶匙，姜末4克，白糖2茶匙，葱花20克，豆腐乳汁3茶匙，椒盐味碟2碟。

[做法] 1 将肉刮洗净，切成片，放人碗内加人花椒、五香粉、酱油、豆腐乳汁、醪糟汁、白糖、姜末、葱花、盐、甜面酱拌匀，浸渍20分钟。干面包揉成粉末，鸡蛋磕人碗内，搅成蛋液。2 在盛肉片的碗内加人米粉、豌豆拌匀，然后将肉片像铺瓦一样摆人碗内，上面放豌豆，人笼蒸约2.5小时取出，翻在碗内将蒸肉取出，晾凉，豌豆仍放回笼中。3 将蒸肉逐片滚上蛋液，再蘸满面包粉放人旺油锅中，炸至成金黄色时捞起，盛在条盘的一端，同时从笼内取出豌豆放在条盘的另一端，与椒盐味碟同时上桌。

扣肉



[原料] 后腿肉500克，豆沙馅20克。

[调料] 精盐2茶匙，酱油4茶匙，味精1/2茶匙，料酒1汤匙，白糖3汤匙，葱10克，姜5克。

[做法] 1 将腿肉洗净，葱切长段，姜切片待用。2 旺火将锅中水烧开，加人盐、酱油、料酒、味精、葱段、姜片，放人肉，旺火烧开，撇去浮沫，改用小火烧约半小时，待肉八成熟时取出沥水。3 将肉连皮切成约大片，片与片之间夹放一层豆沙馅，码放在碗中；上笼用旺火蒸半小时，使肉中油被豆沙吸收，取出将肉反扣在盘中，撒上白糖即可上餐桌。

提示：腿肉要刮去余毛，夹豆沙馅的肉片要将肉片朝下皮朝上，笼蒸时用旺火。

青椒腰花



[原料] 腰子2个，青椒1个。

[调料] 料酒、生抽、淀粉、姜、葱、香油、盐各适量。

[做法] 1 腰子剖开，洗净去腰臊，刻花刀后切片。

2 拌人油、料酒、姜、葱，用微波高火烹调4分钟。

3 青椒切片，拌人腰子内，加生抽、淀粉、香油、盐，加盖用微波高火煸炒2分钟，装盘上桌成菜。

提示：补肾强腰，口感清香。无特殊禁忌，一般人均可食用。



香菜爆腰花

[原料] 新鲜腰子400克，香菜100克，鸡蛋清1个。

[调料] 湿淀粉、黄酒各2茶匙，鲜汤50克，精盐、胡椒粉、味精、白糖、酱油、葱花、生姜末各适量。

[做法] 1 先将腰子洗净，清除腰臊，剞麦穗花刀，用精盐、黄酒、鸡蛋清、湿淀粉浆匀；香菜洗净，切寸段，待用；将以上调料兑成汁芡，备用。

2 炒锅放油烧至六成热，倒入腰花滑油，倒出，沥干油；锅留底油，下葱花、生姜末炒香，下人腰花、香菜及调味汁，炒匀，淋人明油，起锅装盘即成。

提示：腰花要温油下锅，滑至成熟。



宫保腰片

[原料] 猪腰子2个，油氽花生仁140克，黄瓜丁、熟笋丁、豆瓣酱各100克。

[调料] 糖2汤匙，料酒、醋、香油各1茶匙，精盐、味精各适量，淀粉2茶匙、葱花、蒜末各1茶匙，鲜汤小半杯。

[做法] 1 猪腰子撕去表层薄膜，切成两片，去净腰臊，划上十字花刀，再切成块，泡去血水，取出，沥干水分，放人淀粉抓匀，放人六成热油锅滑油，取出。2 净锅上火，放油，下葱花、蒜末煸香，放剁碎的豆瓣酱炒出红油，倒入笋丁、黄瓜丁和腰块，加料酒，略炒几下，放人鲜汤，加精盐、糖、味精和醋，加人花生米，淋香油推匀，起锅即成。

提示：也可以用市面上现成的宫保酱（半瓶）加少许水即可。



枸杞鲜蘑炒心片

[原料] 鲜蘑菇200克，猪心500克，枸杞子20克。

[调料] 葱、姜、蒜、料酒、精盐、花椒、辣椒、糖、酱油、醋、胡椒面、玉米粉各适量。

[做法] 1 猪心洗净，放人不锈钢锅内，加人酱油、花椒、葱、姜、精盐、水适量，用中火煮60分钟，捞出凉透，切成薄片。

2 把鲜蘑菇去根，洗净，切片。

3 枸杞洗净；辣椒剁碎；将糖、醋、胡椒面、玉米粉调成汁。炒锅烧热，倒入油，加入辣椒炸香，放人葱、姜、枸杞子、蒜、鲜蘑菇、料酒、精盐、调好的卤汁，翻炒几下即成。

提示：猪心片以薄厚均匀为佳。

五香排骨



[原料] 大排骨500克。

[调料] 葱花3克，黄酒、酱油、鲜汤、糖、香油、油、五香粉、味精各适量。

[做法] 1 大排骨斩成小块，放入碗内，加酱油、黄酒拌匀。

2 锅上火，放油烧至八成热时，将排骨炸3分钟取出，待油温升至九成热时，投入排骨复炸至上色，取出沥干油。

3 净锅上火，放底油，加黄酒、酱油、糖和鲜汤，烧开后，倒入排骨，推匀，撒葱花，加味精、五香粉，淋香油，出锅即成。

提示：炸猪排前应在有筋的地方切2～3道切口，炸起来就不会缩了。

拔丝豆沙肉排



[原料] 里脊肉350克，熟豆沙200克，鸡蛋2个，面粉50克。

[调料] 白糖250克。

[做法] 1 将里脊肉洗净，从中间切成两个大薄片，然后将豆沙抹在一片面上，盖上另一片，再切成排骨状。

2 将鸡蛋打散，加入面粉调成糊。

3 锅中放油烧热，将肉块蘸匀鸡蛋糊，依次放入锅中炸熟，捞出，倒出余油，加入白糖和水熬至水分蒸发，放入炸好的肉块，不停翻炒，使糖汁裹匀，盛入抹好油的盘中即可。

提示：入口醇香，味道独特。

生炒排骨



[原料] 排骨300克，鸡蛋1个，青椒1个，红辣椒2个。

[调料] 白醋2茶匙，片糖2块，番茄汁1汤匙，葱2根，淀粉、生抽酱油、烧酒、油各适量。

[做法] 1 将排骨洗净，剁成小块，加入盐、糖、生抽酱油、烧酒及打碎的鸡蛋拌匀，腌20分钟后，用淀粉捞干肉身。

2 旺火坐勺，入油，待油微滚时，将排骨下入，炸至金黄色时捞出，沥油。

3 原勺留底油，加入白醋、片糖、盐、番茄汁等调煮适味，下切碎辣椒，拌入淀粉，即加入炸好的排骨，搅匀便可上碟。

提示：排骨腌渍时间不得低于20分钟，时间短很难入味。



京爆里脊

[原料] 里脊肉150克，鸡蛋清4个，豌豆、冬笋、冬菇各适量。

[调料] 面粉5茶匙，水淀粉1汤匙，精盐1/2茶匙，香油1/5茶匙，葱、姜各5克。

[做法] 1 将里脊肉洗净切成长方形的薄片，加精盐、味精、香油抓匀，沾匀面粉；冬笋切成象眼片；冬菇切成片；葱、姜切成末。2 将鸡蛋清抽成糊，加水淀粉搅匀。3 勺内放油，烧至四成热时，把里脊肉片蘸蛋清糊入油内炸成浅黄色，捞出装盘。4 原勺留底油，热时，放入葱、姜、冬笋、冬菇、豌豆煸香，里脊肉装盘即成。

提示：腰花要温油下锅，滑至成熟。



糖醋里脊

[原料] 猪里脊肉300克，鸡蛋1个。

[调料] 葱末、姜末、蒜末共25克，精盐1/5茶匙，料酒1茶匙，酱油1汤匙，白糖75克，醋2汤匙，水淀粉100克。

[做法] 1 将肉洗净后切成条，放入少许精盐略腌，加入鸡蛋、水淀粉挂糊备用。2 炒锅置中火上，倒入植物油，烧至七成热时放入里脊肉，炸至金黄色捞出，待油温升至八成热时再次将肉放入，略炸捞出。3 炒锅内留少许油，放入葱末、姜末、蒜末炝锅，加入醋、白糖、酱油和100克水，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入炸好的里脊条，快速颠翻均匀出锅即成。

提示：糊要有一定稠度，并且要挂匀；调味汁勾芡后再放炸好的里脊，以防里脊回软。



粉蒸排骨

[原料] 排骨500，米粉100克。

[调料] 葱50克，花椒20粒，甜椒30克，盐、红糖各5茶匙，油2汤匙，姜5克，豆腐乳水、醪糟汁各4茶匙，五香粉1茶匙。

[做法] 1 将排骨洗净，砍成块；葱、姜、花椒合切成细末。

2 在容器内将盐、酱油、红糖、甜酱、豆腐乳水、醪糟汁、葱、姜、花椒末、五香粉加汤少许调匀，然后与砍好的排骨拌合，最后撒入米粉拌匀。

3 将拌上味的排骨装于蒸碗内，放入蒸具中用旺火沸水将肉蒸至酥烂即成。

提示：蒸煮时，用旺火，时间大约为60分钟。

陈皮牛肉



[原料] 牛腿肉500克，陈皮丁半匙。

[调料] 干辣椒丁、姜片、蒜片、葱段各少量，花椒少许，香油、辣油、酱油各2茶匙，细盐1/2茶匙，白糖3茶匙，甜酒酿2茶匙。

[做法] 1 把牛腿肉除去筋膜，切块，放入七成热的油锅里炸干水分捞出。2 将锅洗净，烧热，加少量油，放干辣椒丁，煸至呈深咖啡色，再加陈皮、花椒，葱姜蒜，煸出香味，再放牛肉、甜酒酿烧沸，转用中火焖约15分钟，加酱油、细盐、白糖，再转用大火烧滚卤汁，边烧边翻炒，直至卤汁稠浓、紧包牛肉，淋上香油、辣油，反复翻炒即成。

提示：收汁时要不停翻动原料，以防糊锅。

红烧牛肉



[原料] 生牛肉250克，水发木耳、水发玉兰片、水发黄花菜各5克。

[调料] 葱花15克，姜丝5克，水淀粉5茶匙，汤适量。

[做法] 1 将牛肉洗净，切小块，放开水锅里烫一下，捞出洗净。

2 锅放火上，入油，六成热时，将牛肉逐块下人，炸成黄色捞出沥油。

3 锅内留油少许，放火上，下人姜丝炸一下，再下牛肉、辅料、作料和汤烧制，待汁浓肉烂，出锅即成。

提示：如果喜欢吃土豆，将土豆切成牛肉块大小，待汤开后放入，口感绵软。

干煸牛肉丝



[原料] 牛肉300克

[调料] 花椒面、辣椒面各1/5茶匙，醪糟汁、白糖各1/2茶匙，醋少许，酱油、香油各2茶匙，蒜苗100克，姜丝15克，郫县豆瓣酱40克。

[做法] 1 将牛肉洗净，切成粗丝；郫县豆瓣酱铡细；蒜苗切成寸节。2 炒锅在旺火上烧热后，下油，烧至六成热，放入牛肉丝反复炒至水分要干时，加进姜丝、盐、豆瓣酱，继续炒，煸时可连续加几次油，等牛肉酥软时，相继下辣椒面、醪糟汁、酱油、蒜苗，炒至蒜苗断生时下白糖、醋 ，再快速煸炒几下，加香油炒匀起锅装盘，撒上花椒面即成。

提示：将姜纵向切开，再用它均匀地在锅底上涂抹，可以有效防止肉沾锅



菠萝牛肉

[原料] 嫩牛肉250克，菠萝1/4个。

[调料] 葱、料酒、酱油、白糖、淀粉、精盐各适量。

[做法] 1 牛肉切片，用料酒、酱油、白糖、淀粉、色拉油略腌20分钟。

2 菠萝切成小片丁，葱切花备用。

3 起油锅，爆炒牛肉后再炒菠萝，加入酱油、精盐、淀粉，待肉吸汁后再加入葱花即可。

提示：如果没有色拉油，也可以用调和油，或其他熟油腌过的牛肉炒出来特别嫩滑，而且比较省时间。



清蒸牛肉条

[原料] 熟牛肉150克。

[调料] 酱油、料酒、精盐、味精、香油、葱、姜、清汤各适量。

[做法] 1 将牛肉切成条，整齐地码在碗内。

2 将牛肉碗内放入酱油、料酒、精盐、葱、姜、味精、清汤，上屉蒸30分钟左右，取出，挑出葱姜，扣入汤盘内，淋入香油即成。

提示：熟牛肉可能有一定咸度，放盐时要注意。



土豆炖牛肉

[原料] 牛肉250克，土豆200克。

[调料] 酱油、精盐、味精、葱段、姜片、蒜瓣、肉汤各适量。

[做法] 1 牛肉洗净切成块，放沸水中烫透捞出，再放入锅中加水、葱段、姜片煮至八成熟时捞出，凉后备用。土豆去皮洗净切成块。

2 锅中加植物油烧热，放入土豆炸成金黄色，捞出控油。锅中留油少许烧热，放入蒜瓣炒香，加肉汤、酱油、精盐、牛肉、土豆，炖透，加味精，出锅即成。

提示：土豆也可以不炸，直接下锅炖，如果不喜欢太软的土豆，可以先煮牛肉，半小时后再入土豆。

黄豆焖牛肉



［原料］嫩牛肉300克，水泡露芽黄豆200克。

［调料］味精、精盐、料酒、酱油、葱段、姜片、八角、小茴香、肉汤各适量。

［做法］① 牛肉洗净切成厚片，入沸水中汆去血污。

② 锅中加植物油烧热，下人葱段、姜片爆锅，放入牛肉煸炒，加精盐、料酒、酱油、八角、小茴香、肉汤烧沸，去浮沫，加入黄豆，小火焖炖至肉豆熟烂，加味精出锅即成。

提示：煮牛肉时放几个山楂，然后用文火慢慢炖煮，这样可使牛肉酥烂且味美。

番茄炖牛肉



［原料］牛肋条肉、番茄各适量。

［调料］酱油、姜、料酒、盐、葱、草果各适量。

［做法］① 将牛肉洗净切成小方块，姜切末，葱切段。

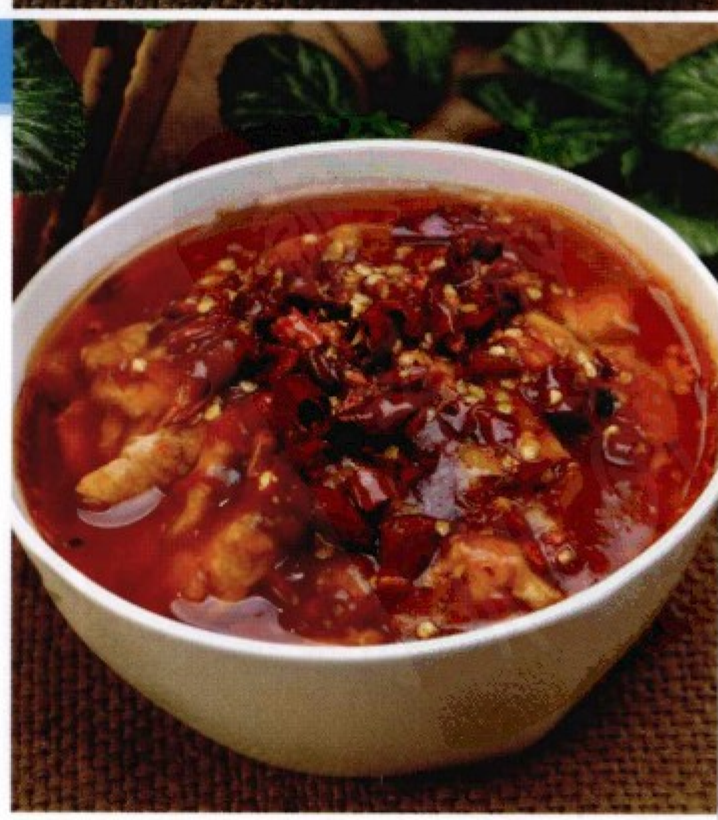
② 坐锅点火，油至五六成热时，将牛肉炸过捞出。

③ 锅中留底油放人炸过的牛肉，放水（以淹过肉为宜）下人酱油、姜末、料酒、葱段、草果、盐调味。

④ 将番茄放人开水中浸泡片刻捞出剥去皮，切月牙块放人锅中，用小火烧60分钟即可。

提示：炖牛肉时最好用热水，旺火烧开后揭开盖子炖20分钟以去除异味，然后加盖改用微火。

水煮牛肉



［原料］嫩牛肉350克，芹菜、大白菜各适量。

［调料］蒜苗段、精盐、葱白段、味精、酱油、辣豆瓣酱、料酒、花椒、干辣椒、湿淀粉各适量。

［做法］① 将牛肉切成薄片，盛碗内，加精盐、料酒、湿淀粉拌匀。② 将芹菜切段，白菜撕成条，干辣椒、花椒在锅内炒脆，盛出。③ 锅中加油，旺火烧至七成热，下白菜、芹菜、蒜苗炒香，盛出，备用。④ 锅中再加油烧热，下辣豆瓣酱炒至红色，下汤烧开，下白菜、芹菜、蒜苗、葱白、精盐、酱油、料酒，煮几分钟，放入肉片，划散至熟，用湿淀粉勾芡，加味精拌匀即成。

提示：此菜中的牛肉片，不是用油炒熟的，而是在辣味汤中烫熟的，故名“水煮牛肉”。突出川味麻辣的特点，多为秋冬季食用。



炒牛肚丝

[原料] 牛肚750克，黄瓜150克。

[调料] 花椒、八角、醋各2克，姜10克，蒜、葱各25克，味精1/2茶匙，料酒1汤匙，精盐1茶匙，香油3汤匙。

[做法] 1 将蒜剥皮切片；姜洗净切丝；葱择好切段；黄瓜洗净切成细丝。2 将牛肚泡洗干净，撕去肚油，用开水煮一下捞出，再用净水洗去泡沫后，入开水锅内，加八角、花椒、姜片、葱段、蒜片，用旺火烧开，再改用小火煨烂，捞出用凉水泡洗后切细丝。3 勺置火上，入香油2汤匙，烧热后，将葱、姜入油锅炸一下，入肚丝，烹料酒，入精盐、味精、醋快速煸炒，再入蒜片、黄瓜丝快速煸炒几下，淋入香油1汤匙，出锅即成。

提示：牛肚以选用煮得较烂者为宜。



酸辣牛肚丝

[原料] 牛肚500克，香菜150克。

[调料] 香油4茶匙，葱段、生姜片、蒜片、大茴香、干辣椒、胡椒粉、酱油、黄酒、食醋、味精、湿淀粉各适量。

[做法] 1 将牛肚泡洗干净后，放入开水锅，加入葱段、生姜片、大茴香，煮熟捞出，用凉水过凉，切成细丝。香菜择洗干净，去叶留梗，切成段。干辣椒去蒂、籽，切成细丝。2 炒锅加油烧热，将牛肚丝入锅炸后捞出，倒出锅内余油，加入香油烧热，放入蒜片，稍煸后加入干辣椒丝、葱、生姜丝、牛肚丝，烹黄酒翻炒，再放适量胡椒粉、酱油、食醋、味精，加入香菜梗急炒几下，淋入湿淀粉，炒匀，出锅装盘即成。

提示：选购香菜时应挑选苗壮、味肥、新鲜、长短适中、香气浓郁、无黄叶、无虫害的为佳。



炒牛柳

[原料] 牛柳350克，油酥花仁25克，青红椒20克，洋葱20克。

[调料] 姜末、蒜末各2克，香菜末3克，盐、胡椒粉各1/5茶匙，料酒、淀粉、鸡精各1茶匙，香油、味精、酱油各1/2茶匙，水淀粉适量。

[做法] 1 洋葱洗净，切成粒；青红椒去籽去蒂，洗净，切成粒。2 牛柳去筋，切成片，用清水漂去血水，然后加盐、料酒、淀粉码味上芡。3 炒锅置火上，下油加热至五成热，下姜末、蒜末、青红椒粒、洋葱粒，炒出香味后下牛柳炒散至匀，烹调料，快速翻炒至牛柳熟而入味后勾芡收汁，下油酥花仁，颠匀后起锅装盘，撒上香菜末即成。

提示：牛柳要选择嫩牛肉切制，最后成菜时要放入调料和原料旺火快速煸炒。

干煎牛排



［原料］牛外脊肉300克，洋葱、胡萝卜各50克，鸡蛋2个。

［调料］面包渣、面粉、淀粉各适量，白糖、白醋、柠檬汁、精盐、味精、胡椒粉各少许。

［做法］1 将牛肉洗净，切成片，在肉片两面剞上“十字花刀”，放入碗内，加入精盐、味精、胡椒粉腌拌均匀；洋葱、胡萝卜分别洗净，切成小丁；鸡蛋磕入碗内，搅匀备用。2 将牛肉片均匀地沾上面粉，挂匀蛋糊，再拍上面包渣、压实，下入四成热油中，将两面煎成金黄色，再倒入漏勺，切成条，整齐地码人盘中。3 炒锅上火烧热，加少许底油，先放入洋葱丁、胡萝卜丁煸炒一下，再烹入白醋，加入白糖、柠檬汁、精盐，然后添汤烧开，用水淀粉勾芡，淋入明油，出锅浇在煎好的肉排上即可。

烧羊排



［原料］羊排400克，山药、胡萝卜各100克。

［调料］大蒜、酱油、精盐、味精、高汤各适量。

［做法］1 将羊排洗净，剁成小块，下人沸水锅中焯一下，捞出，沥水；山药去皮，洗净切成块；胡萝卜洗净切成块；大蒜切成片。

2 锅中加入植物油烧热，下蒜片炒香，放入羊排煸炒，加上高汤，炖至羊排将熟时，再下入山药块、胡萝卜块、酱油、精盐、味精炖熟即可食用。

提示：此菜应用新鲜小羊排来做，不但易熟，而且不膻。

羊肉片炒豆腐



［原料］水发木耳30克，羊肉50克，豆腐1块，菠菜20克。

［调料］水淀粉、酱油、料酒、精盐、鲜姜、大葱各适量。

［做法］1 羊肉片成片，用水淀粉搅拌上浆；豆腐切块；葱顺长切成条；菠菜洗净切段；鲜姜切末。取一汤碗，放人葱条、姜末、酱油、料酒、木耳、菠菜、水淀粉，调成芡汁。2 油锅烧至七成热时，放入豆腐块，炸成金黄色时捞起；羊肉片用热油滑熟沥油。3 油锅烧热后，将豆腐、羊肉片放入，加入已调好的芡汁，翻炒几下，淋上明油即可装盘上桌。

提示：质地软烂，醇厚鲜香。植物蛋白与动物蛋白相搭配更利于消化吸收。



手抓羊肉

[原料] 带骨羊腰窝肉750克，青椒150克。

[调料] 香菜、葱、姜、蒜苗、酱油、细盐、胡椒粉、花椒、味精、料酒、辣椒粉、香油、八角各适量。

[做法] 1 将羊肉洗净斩成块；葱切斜片；另用葱、姜、蒜、青椒、香菜切细末，和胡椒、辣椒粉、酱油、味精调拌成小料。

2 把锅放旺火上，倒入适量的水(以浸没羊肉即可)，烧开后放羊肉块，等再开后撇去浮沫，然后，倒入沙钵内，放料酒、细盐、八角、花椒、葱、姜，盖好盖移到温火上烧，待肉烂时捞出，盛入盘内，吃时蘸着调料。

提示：新鲜羊肉肉色鲜红而且均匀，有光泽，肉细而紧密，有弹性，外表略干，不粘手，气味新鲜，无其他异味。



蜜汁羊腿

[原料] 羊腿1只。

[调料] 白糖、蜂蜜各3汤匙，葱丝10克，姜片10克，料酒2茶匙。

[做法] 1 将羊腿洗净，在一面切几道刀口，放入锅中，加入葱丝、姜片、料酒煮熟。

2 将锅置火上，放入白糖、蜂蜜和水熬制，待糖化开，稍凉浇到羊腿上即可。

提示：羊腿软嫩，甜香适口。



醋椒兔花

[原料] 净兔肉300克，小青椒100克，豆瓣35克。

[调料] 料酒2汤匙，味精1/2茶匙，醋1茶匙。

[做法] 1 将兔肉切成兔花；小青椒洗净，去蒂沥干水，放入锅中烧热，用小火焙熟，取出稍冷一下剁成碎末；豆瓣剁茸，备用。

2 锅置中火上，下入油烧至五成热，下兔肉花煸干水分，下入豆瓣茸、料酒煸出香味，并上色，下入碎青椒炒匀，放入味精，烹入醋即推勾起锅入盘。

3 在盘四周用广柑切半圆片，围边造型即可上桌。

提示：兔花刀工处理要细，刀距、刀深度等一致，利于翻花、成型；煸炒时速度要快，不要时间太长，以免口感不嫩。

PDG

火腿鲥鱼

[原料] 鲥鱼100克，竹笋、香菇、火腿。

[调料] 黄酒、盐、味精、姜各适量。

[做法] 1 将鲥鱼(不去鳞)，剖腹去内脏、鳃，洗净；竹笋洗净，切片；香菇洗净，切丝；火腿洗净，切丝。

2 鲥鱼放盘中，鱼身上放姜、竹笋丝、香菇丝、火腿丝，烹黄酒，加盐、味精，上笼蒸熟，即成。

提示：蒸鱼时间不能过长，否则鱼肉发面，鱼刺不易离肉，风味大减。



河谷烤鱼子

[原料] 鲜上等银鱼1条，时令生菜。

[调料] 胡椒、绍酒、盐、蛋淀粉、自制调味料各适量。

[做法] 1 银鱼用自制调味料、胡椒、绍酒、盐码好味，用竹签穿上，挂上蛋淀粉，入油锅炸熟，装盘。

2 配制生菜，味碟上桌即可。

提示：炸制银鱼的油温不宜太高，以五成热为宜。



鲜菇生鱼片

[原料] 生鱼1条，西芹100克，鲜草菇100克，胡萝卜5片。

[调料] 姜4片，蒜1瓣，盐、糖各1/4茶匙，鸡精、淀粉各1茶匙，香油、料酒、胡椒粉少许，水4汤匙。

[做法] 1 将生鱼洗净，去骨起肉，鱼肉切片，用调料腌片刻，备用。将西芹切块，草菇开边汆烫，备用。

2 烧油八成热，放入鱼片泡油，盛起，沥去油分。

3 烧热2汤匙油，爆香姜片、蒜片，下西芹及鲜草菇，洒料酒，下调味料，加入鱼片和胡萝卜片略炒。

提示：洗鲜鱼时，将生植物油滴入盆中1～2滴，可以除去鱼身上的黏液以免滑手。





酥鱼片

[原料] 净鱼肉200克，冬笋50克，菜心25克，火腿4～5片，鸡蛋清1个。

[调料] 精盐、料酒、香油、湿淀粉、鸡汤各适量

[做法] 1 将鱼肉洗净片成片，放人碗中，加精盐、料酒腌渍人味，下人四成热的油锅中炸熟，捞出放人盘中。将冬笋、火腿切成菱形片。菜心洗净，人沸水中烫一烫，捞出。2 鸡蛋清放碗中，加少许湿淀粉，用筷子用力向一个方向搅打成蛋糊。3 净锅中加鸡汤、冬笋、火腿片、菜心、料酒、精盐烧开，倒人鸡蛋糊，淋香油，烧沸，浇在鱼片上即成。

提示：鱼片要均匀，炸鱼时油温保持中火，否则易煳。



青椒炒鱼片

[原料] 净鲢鱼段150克，青椒30克，胡萝卜10克。。

[调料] 料酒、白糖、食醋、酱油、葱段、葱末、姜末、水淀粉、香油各适量。

[做法] 1 将鲢鱼段洗净，去骨，切成片状。青椒、胡萝卜分别洗净切成片。2 炒锅上火，下植物油烧至六成热时，放人葱段略煸，再放人鱼片翻炒至变色，加人料酒、酱油、白糖、胡萝卜片、青椒片和少许水，烧沸。3 改小火，收浓汤汁，烹人食醋，放姜末，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘，再撒上葱末即可。

提示：鱼肉质鲜嫩，翻炒动作要轻。



三鲜炒鱼片

[原料] 青鱼肉100克，鲜虾仁20克，鲜蘑菇、鲜笋各20克。

[调料] 湿淀粉、精盐、姜片、清汤、味精、葱段、料酒各适量。

[做法] 1 将鱼洗净取肉，把鱼肉斜刀片下片，用精盐拌匀，腌半小时。

2 将鲜蘑菇、鲜笋洗净切成片，鲜虾仁洗净，放小碗中，备用。

3 炒锅上火，加油烧热，放人鱼片炸呈浅黄色捞出。

4 锅内留底油，放人葱、姜炒出香味，再放人少许清汤、鱼片、冬笋片、蘑菇片、鲜虾仁稍煸炒，再加精盐、味精、料酒，烧沸后，用湿淀粉勾芡，起锅即可。

提示：炸鱼时将鱼身的水分吸干，以防溅油。

PDG

木耳清蒸鲫鱼



[原料] 鲫鱼500克，水发木耳50克。

[调料] 料酒、精盐、清汤、葱段、姜片各适量。

[做法] 1 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，放入沸水中汆去血污，捞出，放入汤碗中，加入姜片、葱段、精盐、料酒、大油、清汤。

2 木耳洗净，撕成片，放到鱼上边，上笼蒸约30分钟即成。

提示：鱼以鲜活为佳，蒸鱼不宜过火，以刚熟为宜。

豆豉烧鲫鱼



[原料] 鲫鱼750克，豆豉100克。

[调料] 葱段、姜片、花椒、八角、精盐、甜面酱、料酒、酱油、湿淀粉各适量。

[做法] 1 将鱼去鳞、腮、内脏，洗净晾干。

2 锅中加植物油烧至六成热，下人鱼炸至挺身，捞出，控油。

3 锅中留油少许烧热，下甜面酱、豆豉炒出香味，加入酱油、葱、姜、花椒、八角、料酒、精盐、少许水烧沸，放人鱼，小火煨炖至汤汁浓稠时，盛出鱼放人盘中，锅中汤用湿淀粉勾芡浇在鱼身上即成。

提示：掌握好炸鱼的火候，收汁加汤要适度。

炸黄花鱼



[原料] 鲜黄花鱼300克。

[调料] 面粉、精盐、姜片、葱段、花椒、大料、味精各适量。

[做法] 1 将鲜黄花鱼去鳃、内脏、鳞，洗净，放在大碗中，撒上精盐、花椒、大料、葱段、姜片、味精，拌匀腌渍1～2小时。

2 将适量面粉放在案板上，再将鱼放上，逐个粘满面粉。

3 锅中放人植物油，烧至七八成热时，将鱼逐个下人，炸至呈金黄色、浮起时即可。

提示：可以把洗净的黄花鱼风干后，直接下锅煎，下锅前用姜片涂抹一次，就可以不粘锅。



菊花草鱼

[原料] 草鱼1尾（约重500克），白菊花20克，冬笋50克。

[调料] 火腿、菜心、姜片、葱段、精盐、料酒、味精、肥肉膘各适量。

[做法] 1 将草鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，鱼身两边剞上直刀纹，入沸水烫去血污，放入汤碗中。笋切成片，火腿切成片，菜心洗净。2 鱼碗中加姜片、葱段、肥肉膘、精盐、料酒、白菊花、少许水，上笼蒸熟，去掉葱姜、菊花，把汤汁倒锅中烧沸，加笋片、火腿片、菜心烧开，加味精，浇到鱼身上，撒上另一半菊花即成。

提示：剔下的鱼柳肉越厚，切出的花瓣形鱼肉越长，用油炸过后才会更好看。



清蒸鲈鱼

[原料] 鲈鱼1尾（重约300克），五花肉丝30克，榨菜丝20克。

[调料] 姜10克，葱2根，酱油、米酒各1茶匙，蚝油、细糖各1/2茶匙，水1汤匙。

[做法] 1 鲈鱼洗净沥干水分；葱洗净，切细，备用。

2 姜去皮，切丝与榨菜丝、肉丝及所有调味料一起拌匀，备用。

3 将鱼放入蒸盘中，加入做法中拌好的调味料，放上保鲜膜，放入电锅中，外锅加入1杯半热水煮至开关跳起后取出（或以大火蒸15分钟）撕去保鲜膜，撒上葱花即可。

提示：蒸鱼时间不宜过长，否则会失去鲜味。



鲈鱼炖姜丝

[原料] 活鲈鱼1尾（约重500克），香菇20克。

[调料] 生姜15克，葱白、料酒、精盐、味精各适量。

[做法] 1 将鲈鱼去鳞、鳃，在尾部肛门处横剞一刀，从鳃腔处掏出内脏，洗净，鱼身两侧均剞上宽约4厘米的刀纹，放在汤盆中。将香菇切成片，姜洗净切丝，葱白洗净，切成段，备用。

2 将鱼放入锅内，把香菇片、姜丝分别排在鱼身上，葱段分放在鱼头鱼尾两处，然后加适量清水、料酒、精盐、味精，加锅盖用旺火炖10分钟取出，拣去葱段即成。

提示：蒸鱼时间不宜过长，否则会失去鲜味。

焖全鱼



[原料] 白鲢鱼1条（约重600克），红干椒15克。

[调料] 料酒、酱油、醋、精盐、味精、葱花、姜丝、香油各适量。

[做法] 1 将鱼去鳃、内脏，洗净，在鱼身两边剞上花刀。

2 锅中加植物油烧热，放入鱼炸挺起身，呈金黄色时捞出，控油。

3 锅中留油少许，下入红干椒、姜、葱，炸出香味，加入精盐、料酒、酱油、醋、少许水，放入鱼，小火焖15分钟，旺火收干汤汁，加入味精，淋香油出锅即成。

提示：可以将鱼码上淀粉和嫩肉粉下油速炒，能够保持鱼的水分。

豆腐鱼



[原料] 草鱼500克，豆腐200克。

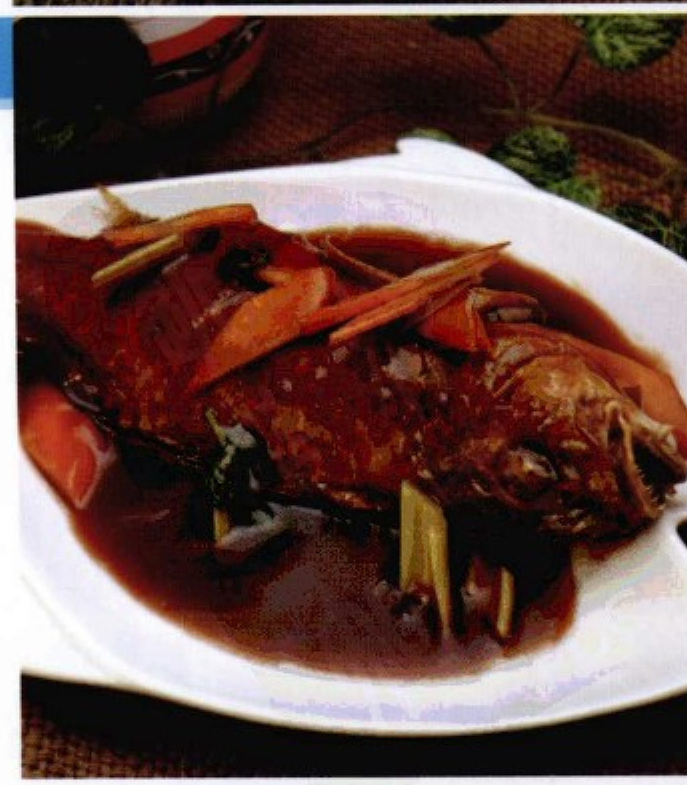
[调料] 料酒、葱花、姜片、精盐、鸡汤、酱油、香菜段各适量。

[做法] 1 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净晾干，下人八成热的油锅中炸挺身，捞出，控油。豆腐切成小块。

2 锅中加油烧热，放入葱花、姜片爆出香味，加酱油、料酒、精盐、鸡汤，烧沸，加入豆腐、鱼烧熟入味，撒香菜段，出锅即成。

提示：此菜可以调成麻辣口味，用买来的麻辣鱼调料即可。

美极烤黄鱼



[原料] 黄花鱼1条(约700克)，芹菜20克，胡萝卜20克。

[调料] 酱油50克，圆葱1个，香菜1棵，葱、姜各10克，甜面酱2汤匙，盐1茶匙，味精、白糖、胡椒粉各1/2茶匙，料酒1茶匙。

[做法] 1 将鱼去鳞、鳃和内脏洗净，两面间隔1厘米打上花刀；胡萝卜、芹菜、葱、姜、圆葱切片；香菜带根切段；盆内加酱油、料酒、甜面酱、盐、白糖、胡椒粉、味精拌匀，放入黄花鱼腌制入味。2 将熟猪油抹遍黄花鱼全身，烤箱升温至200℃，放入黄花鱼烘烤3分钟，撒上其他配料，调至150度烤7分钟，取出装盘即可。

提示：高温烤3分钟，中途不能常开烤箱，以免影响上色。



清蒸鳜鱼

[原料] 鳜鱼1条（重约750克），熟火腿、净冬笋、水发香菇各20克。

[调料] 生姜4片，葱白4段，精盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，香油2茶匙，黄酒、鲜汤各5茶匙。

[做法] 1 先将鳜鱼去鳞、腮，剖腹去内脏，洗净，斩齐脊刺和鳍，将鱼身放入沸水内略烫，取出，用刀刮去背上、肚上的黑皮膜，再洗净，用精盐在鱼身上均匀擦一遍。2 将火腿、冬笋、香菇分别切成四块薄片。3 再将鱼放入冷水中刷净，顺脊刺直划一刀，划开脊肉，平放在鱼盘上，上面铺上香菇片、冬笋片、火腿片、生姜片、葱段，加黄酒、精盐、味精、鲜汤、香油，上笼蒸熟，取出即成。

提示：养益气血，清补和胃。鳜鱼营养丰富，常食有益于身体健康。



清蒸带鱼

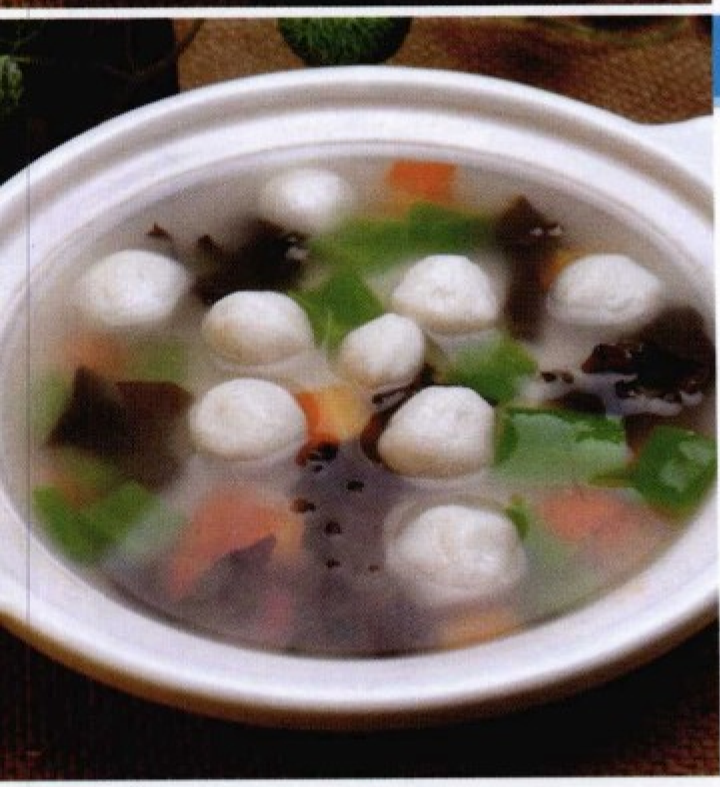
[原料] 带鱼200克。

[调料] 料酒、酱油、精盐、葱段、姜片、白糖、面粉各适量。

[做法] 1 将带鱼去鳃、鳍、内脏后，洗净，斩段，将带鱼段逐个裹匀面粉。

2 锅中放入植物油，烧热，将鱼段下锅煎至金黄色，烹入料酒、酱油、白糖，再加适量水、精盐、葱、姜，烧至汤汁浓稠，带鱼已熟烂入味，拣去葱姜即可。

提示：鱼提前加料腌制15分钟，料酒添加量要足，可以去腥味但不可过多。



三色鱼丸

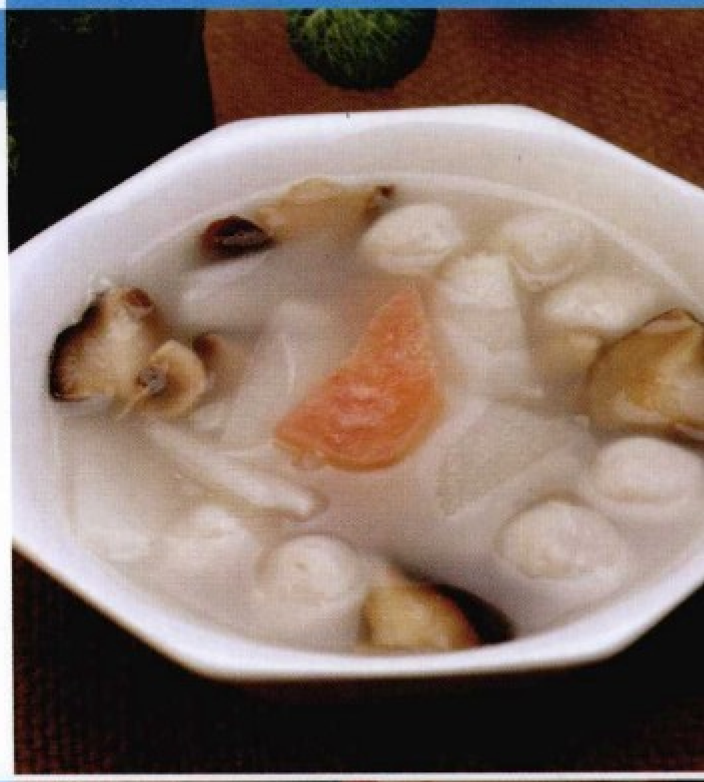
[原料] 鱼肉200克，胡萝卜、青椒、水发木耳各20克，鸡蛋清2个。

[调料] 精盐、味精、葱姜水、葱姜末、淀粉、料酒、香油、鲜汤各适量。

[做法] 1 将鱼肉洗净剁成泥，放入碗内，加入鸡蛋清、精盐、葱姜水、鲜汤、淀粉，顺一个方向搅匀，然后用手挤成小丸子，放入八成开的水锅中，氽熟捞出。2 将胡萝卜、青椒、水发木耳均切成小丁。3 锅置火上，放植物油，烧热，下入葱姜末炝锅，放入胡萝卜丁、青椒丁、木耳丁拌炒，再加入精盐、料酒，烧至胡萝卜丁等料熟时，用淀粉勾芡，下入鱼丸，点入味精，淋入香油即成。

提示：鱼肉要剁细，淀粉要适量，丸子要大小均匀。

冬瓜烩鱼丸



[原料] 鲢鱼肉、冬瓜各300克，火腿20克，水发香菇15克。

[调料] 葱、生姜、小麦、米酒、精盐、香油、味精各适量。

[做法] 1 将葱、生姜洗净，切成末；火腿、水发香菇切成片；鲢鱼肉去骨，剁成肉泥，加入葱、姜末、米酒，搅拌成鱼茸；冬瓜去皮，去籽瓤，切成片。

2 净锅内加水烧沸，把鱼茸挤成鱼丸后，放入锅中，烧至将熟时加入冬瓜片、火腿片、香菇片，烧熟，再加入精盐、味精调味，淋入香油即可。

提示：做鱼丸应使用鱼中段背脊肉；配料可适当选用荸荠碎，以增加鱼丸的嫩滑。

椒油乌鱼丝



[原料] 鲜乌鱼板肉200克，冬笋25克，水发香菇适量。

[调料] 精盐、味精、料酒、花椒、香油、鸡汤、湿淀粉各适量。

[做法] 1 把乌鱼板肉放开水中稍煮捞出，切成丝；冬笋、香菇洗净切成丝。

2 锅置火上，加入鸡汤，放上乌鱼丝、冬笋丝、香菇丝、精盐、味精、料酒烧开，去浮沫，用湿淀粉勾芡，盛入汤盘中。

3 净锅中加入香油、花椒炸出香味，去掉花椒，把油倒入汤盘中即成。

提示：乌鱼的滋阴力比鳖强，但鲜味不如鳖好。

肉丝炒鱿鱼



[原料] 瘦肉、鲜鱿鱼各100克，干香菇5克。

[调料] 葱末、味精、淀粉、白糖、香油、酱油、料酒、香醋各适量，肉汤200克。

[做法] 1 先将鱿鱼切成丝，入沸水一汆，捞出，沥去浮水，再加入料酒、味精、酱油，腌渍。2 把香菇用温水泡发，取出洗净，去掉根蒂，切成碎丁。瘦肉洗净，切成碎丝。3 锅内放入植物油烧热，加葱末煸香，再放入肉丝、鱿鱼、香菇丁，煸炒片刻，加入肉汤、白糖、醋，烧沸，用淀粉勾芡，滴入香油即成。

提示：可以放入干辣椒，调成辣味，鱿鱼水汽要炒干。



酥炒沙丁鱼

[原料] 鲜小沙丁鱼500克，鸡蛋1个。

[调料] 发酵粉、面粉、精盐、料酒、花椒盐各适量。

[做法] ① 沙丁鱼去内脏洗净，加料酒、精盐，腌渍约20分钟。将面粉、发酵粉、鸡蛋、水调成发酵糊。

② 锅中加植物油烧至六成热，把沙丁鱼挂好糊逐个下油锅炸呈金黄色熟透，捞出，控油装盘即成。

提示：用少量油、小火来煎炒沙丁鱼，味道同样鲜美，用番茄酱来做沙丁鱼也是不错的选择。



脆鳝鱼

[原料] 鳝鱼500克。

[调料] 酱油2茶匙，白糖、米醋各3汤匙，生姜5克。

[做法] ① 将汤锅放入清水烧沸，加米醋3汤匙，随即将鳝鱼倒入盖好，烫至鳝鱼张开嘴，捞入冷水内浸凉后再捞出，用刀剔去鳝鱼骨和血肠，净肉洗净后放入盘内，沥干水分，待炸；生姜刮皮，洗净，切成米粒状，放入碗内，加米醋、白糖、酱油，调成卤汁。② 炒锅放油烧至九成热，将鳝鱼净肉放入炸至鱼肉浮在油面上，即用漏勺捞起，冷却后，将鳝鱼肉撕成条，重新放入八成热的油锅内炸呈白色，起芝麻花时捞起，装盘，将卤汁浇在鳝鱼上吱吱作响即成。

提示：死黄鳝体内含有一种胺类有毒物质，食用后极易引起中毒，所以，千万不要食用死黄鳝。



竹筒青鳝

[原料] 青鳝600克。

[调料] 花椒面2茶匙，葱叶20克，红酱油1茶匙，酱油、红糖、醪糟汁各2茶匙，豆腐乳汁、大米粉各2汤匙，鲜汤适量，新鲜荷叶2张，楠竹筒1个。

[做法] ① 将鲜活青鳝放在草木灰上，使其摆动，除去身上黏液，反复洗净，宰杀去内脏及黑膜衣，入水中汆一下，切节，同花椒面、葱叶末、红酱油、酱油、醪糟汁、豆腐乳汁、红糖、大米粉、鲜汤拌匀。② 新鲜荷叶洗净，入开水烫一下，划成三角形，将码好味的青鳝节一一包入，装入竹筒中蒸熟即可。

提示：青鳝应用鲜活的，死青鳝不宜制作；青鳝内脏腹壁上的黑衣应去尽，以避免鱼腥味重。

PDG

泥鳅豆腐煲



［原料］泥鳅150克，豆腐1盒。

［调料］蚝油、酱油各5茶匙，白糖1茶匙，胡椒粉1/2茶匙，葱花、生姜末各5克，香菜25克，黄酒4茶匙，湿淀粉2茶匙，鲜汤250克。

［做法］① 将豆腐切方丁，放人开水中，熄火浸3分钟，备用；泥鳅宰杀后剪去头、尾，剖腹去肠，用开水冲一下，去掉黏液，洗净，放人碗中，加黄酒、酱油拌一拌，备用。② 油锅烧至七成热，投人泥鳅，炸成金黄色，倒人漏勺，沥油；原锅留少许油，下葱花、生姜末煸香后放人豆腐、泥鳅，烹油，加鲜汤，烧沸至豆腐起乳，放人蚝油、白糖、酱油、味精，烧开后用湿淀粉勾薄芡，出锅盛人放好香菜的热煲中，撒上胡椒粉，盖上煲盖即成。

海参烧鸡片



［原料］水发海参400克，鸡脯肉100克，鸡蛋清1个。

［调料］大葱白50克，姜末少许，淀粉、白糖、高汤、料酒、酱油、味精各适量。

［做法］① 将海参顺长片成抹刀片，用沸水氽透，捞出，沥干，鸡肉切成柳叶状，大葱一剖两半，切成长段。在鸡肉上加人鸡蛋清和湿淀粉调匀。② 锅放火上，倒人猪油，烧至五成热时，把鸡肉放人油内，用筷子搅开，捞人漏勺内沥油。炒锅内放人油，烧热后，先放大葱，炸黄，再放海参煸炒几下，加人酱油、姜末、糖、料酒、高汤、鸡片，烧透后，放上味精，勾上芡，加人佐料油调匀即成。

提示：鸡片不可加热过度，保持滑嫩。

海鲜炖豆腐



［原料］鲜虾仁100克，鱼肉片50克，嫩豆腐200克，青菜心100克。

［调料］精盐、葱、生姜各适量。

［做法］① 将虾仁、鱼肉片洗净；青菜心择洗干净，切成段；豆腐切成小块；葱、生姜均洗净，切成末。

② 锅置火上，放人植物油烧热，下葱末、姜末爆锅，再下人青菜叶稍炒，放人虾仁、鱼肉片、豆腐稍炖一会儿，加人精盐调味即可食用。

提示：豆腐用沸水氽烫一下，以除去豆腥味。



香菇煨海参

[原料] 香菇25克，黑木耳15克，海参100克。

[调料] 生姜丝、蒜茸各10克，精盐、酱油、味精各适量。

[做法] ❶ 将香菇、黑木耳温水泡发后撕成碎片；海参用温水浸泡数小时，割洗切片。

❷ 炒锅放油烧热，下海参炒片刻，放入酱油、蒜茸、生姜丝、精盐一同翻炒一会，加入香菇、黑木耳和清水适量，盖上盖小火煨至海参、香菇、黑木耳熟烂后，入味精调味即成。

提示：海参在沸水锅中烫透断生，还可以除腥味，但时间不宜过长。



白灼基围虾

[原料] 基围虾500克。

[调料] 姜片10克，葱段20克，料酒2茶匙，美极鲜味汁3汤匙，青辣椒5克。

[做法] ❶ 青辣椒选有辣味者，洗净后横切成辣椒圈，或顺切成辣椒丝，单独用热油（八成热）烫香，然后加入美极鲜味汁调匀即成专用于蘸食基围虾的调料。❷ 锅置旺火，加少许油，放入姜片、葱段炒香，加入清水、料酒烧沸；去掉姜葱不用，将鲜活虾不经任何加工，滤干水分后放入，保持大火加热，待虾刚刚成熟、虾皮泛成红色时捞出，滤干水分后装盘，与味碟同上，由食客自己动手，剥去虾壳后蘸调味料食用。

提示：白灼时要求火大、水沸、水量多，尽可能短时间让虾迅速成熟。



清炖甲鱼

[原料] 甲鱼1只（重约500克），鸡肉300克。

[调料] 酱油、花椒、鸡汤、葱段、姜片、蒜片各适量。

[做法] ❶ 将甲鱼去头，放入锅中，加水烧沸捞出，刮去黑皮，撕下硬盖，取出内脏，去爪，剁成小块。鸡肉洗净剁成小块，也放入沸水中汆去血污。

❷ 锅中加鸡汤烧沸，下葱段、姜片、蒜片，放入甲鱼、鸡肉、酱油、花椒，大火烧沸，去浮沫，改小火炖至肉熟烂，去掉花椒、葱段、姜片、蒜片，出锅即成。

提示：甲鱼要新鲜，清洗干净除去血水等污物后才能烹制。

平菇炖鸡肉



[原料] 鸡肉500克，鲜平菇500克。

[调料] 料酒2茶匙，葱段、姜片各10克，精盐1茶匙。

[做法] ① 将鸡肉洗净，下沸水锅焯一会儿，捞出洗净，切成小块；平菇去杂，用水洗净。

② 锅置火上，加入花生油，油热后加入姜、葱煸香，放入鸡块，烹入料酒，煸炒至水干，加入清水、精盐，用旺火烧沸，再改文火炖至肉熟，倒入平菇，再炖至平菇熟透入味，即成。

提示：这款菜也可以用干香菇来做，味道也很鲜美。

腰果鸡丁



[原料] 鸡胸、鸡腿肉400克，腰果10克，鸡蛋清1个。

[调料] 淀粉、黄酒、白糖、辣椒、辣椒酱、精盐、味精各适量。

[做法] ① 鸡肉剔去筋，切丁，加黄酒、蛋清、淀粉拌匀；辣椒洗净，连籽剁成末。

② 炒锅烧热，置熟油烧至五成热，入鸡丁划散，见泛白，倒入漏勺中沥干。炒锅再放少量沥出的油，入辣椒末，用文火煸出红油，加腰果、黄酒、白糖、辣椒酱、味精、鸡丁，炒和即成。

提示：掌握鸡丁的滑油温度，温度低易脱浆，温度高则粘连老质。

三色鸡片



[原料] 鸡脯肉100克，鸡蛋1个，水发香菇75克，油菜50克，土豆150克。

[调料] 香油、精盐、味精、料酒、湿淀粉、葱末、蒜末、清汤各适量。

[做法] ① 将鸡肉片成小薄片，用精盐、蛋清、湿淀粉拌匀上浆，入五成热油锅内炒熟，捞出，沥油。② 将土豆去皮，切成小菱形片，用七成热的油炸成金黄色，捞出，放入盘内。香菇、油菜洗净片成小片，分别放入开水锅内焯一下，捞出，沥水。③ 炒锅置于火上，放油烧热，下入葱末、蒜末炝锅，烹入料酒，下入鸡片、冬菇片、油菜片，略炒，加入清汤和精盐，烧开，再加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，盛在土豆片上面即可食用。



虾仁鸡片

[原料] 鸡肉片、虾仁各100克，甜豆150克，大红椒（切块）半个，嫩玉米3根，蒜茸10克。

[调料] 鲍鱼汁4茶匙，高汤150克，盐、胡椒粉、水淀粉各适量；

[做法] 1 热油炒香蒜茸，加入肉和虾仁炒熟。

2 加入甜豆、大红椒、嫩玉米和鲍鱼汁、汤、盐、胡椒粉炒匀。

3 拌入水淀粉勾芡即可趁热享用。

提示：这个清淡又有营养的菜肴，最适合孕妇和儿童食用。



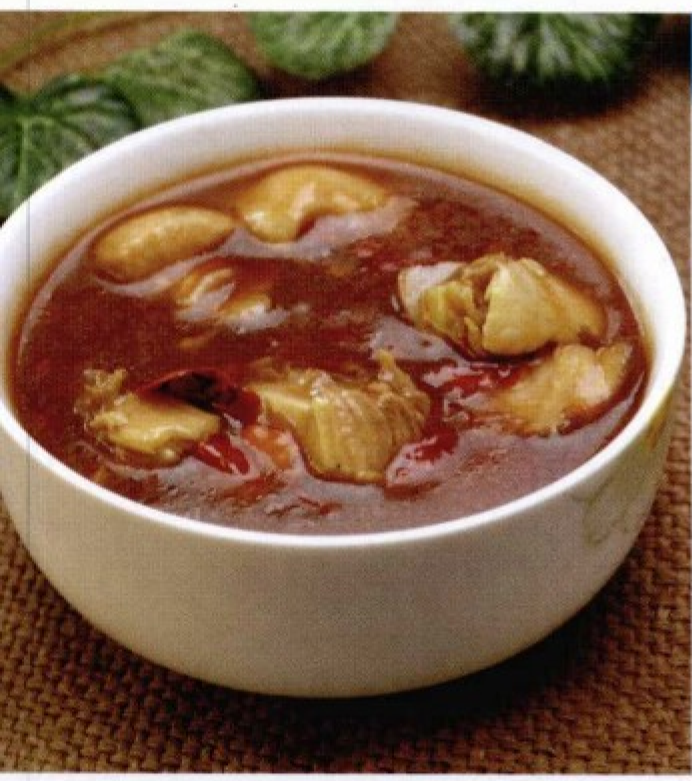
重庆辣子鸡

[原料] 小公鸡1只，莴笋1根。

[调料] 盐少许，酱油1汤匙，料酒1汤匙，豆瓣1汤匙，花椒油适量，干辣椒10个，姜末1小匙。

[做法] 1 莴笋切条状；鸡去内脏，汆烫，捞出洗净剁成块，再用盐、酱油、料酒腌入味；干辣椒切段；葱切末。2 将鸡块于油锅中炸至金黄色，捞出沥干油。3 锅留底油，炒香调味料豆瓣、花椒油、姜、干辣椒，下莴笋、鸡块炒入味后，铲入煲中，改用小火煨至入味即可。

提示：鸡肉腥味去除法：洗时必须把鸡屁股切掉，并将鸡身内外黏附的血块内脏挖干净；不论整只烹煮，还是剁块焖炒，都要先放在水里烫透。炸鸡肉要先腌后炸，先将鸡肉腌制一会儿，封上保鲜膜放入冰箱，20分钟后再取出入锅炸，这样炸出的鸡肉酥脆可口。



辣糊姜汁鸡

[原料] 带骨鸡肉500克。

[调料] 高汤适量，醋、辣椒油、酱油各1/2大匙，姜1大块，辣椒面1小匙，葱花、香菜叶、盐各适量，味精少许。

[做法] 1 将鸡肉收拾干净，放入开水中焖熟，适当切块，装入碗中，浇入热汤。2 油烧热后，放入辣椒炒至深红色，出香味后，倒出剁成末；姜去皮，剁成末。3 把姜末、辣椒末和调味料同放碗中，调匀成姜汁。4 将鸡块沥干汤汁，翻扣入盘中，浇入姜汁，撒上少许葱花及几片香菜叶即可。

提示：欲使鸡肉软中带嫩，秘诀在于蒸熟熄火后，不要立刻开盖取出，多焖一下，口感会更佳。

辣子鸡丁



［原料］鸡脯肉250克，干红辣椒50克，鸡蛋1个。

［调料］绍酒、酱油各1汤匙，白糖1/2汤匙，精盐、味精各1/3茶匙，葱花、姜末各少许，淀粉适量。

［做法］1 鸡脯肉切成小丁，装入碗内，加精盐、味精、绍酒调味，上“全蛋浆”，下入四成热油中，滑散滑透，倒入漏勺；干红椒去蒂及子洗净，用温水泡至回软，切小块备用。

2 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱花、姜末、红辣椒炝锅，烹绍酒，加入酱油、白糖、精盐、味精，添少许汤，再下入滑好的鸡丁，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

提示：全蛋浆即蛋浆挂糊。

宫保鸡丁

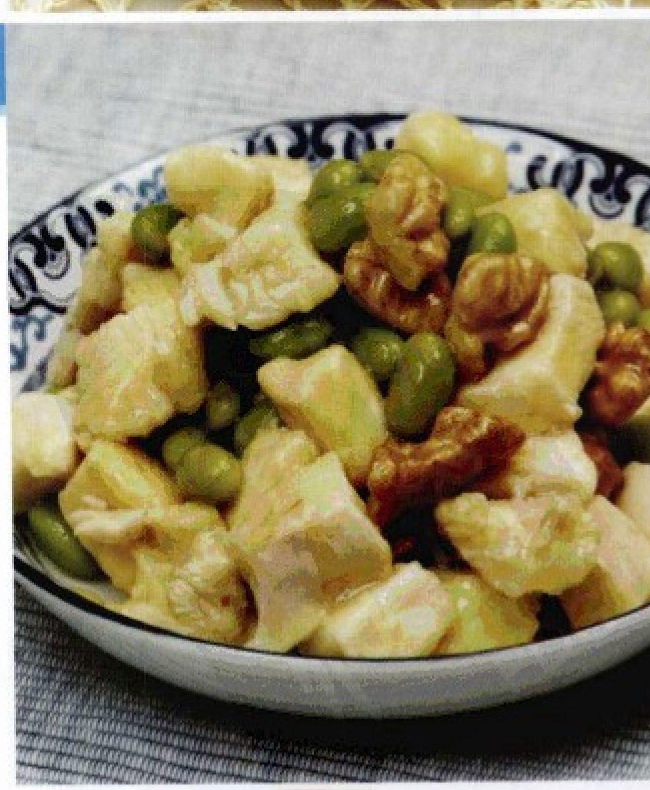


［原料］鸡脯肉300克，干烘花生米50克，冬笋25克，水发冬菇15克，鸡蛋清1个，干辣椒1个。

［调料］花椒10粒，葱末5克，姜末5克，盐、味精、香油各1/2茶匙，料酒2茶匙，酱油、白糖、水淀粉各4茶匙。

［做法］1 将鸡脯肉片成片，然后切成丁，放入碗中，加入鸡蛋清、盐、水淀粉上浆；把干烘花生米剥去外皮；冬笋、冬菇、干辣椒均切成比鸡丁略小的丁片。2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入上浆的鸡丁，用筷子搅散，待肉色变白时捞出控油。3 炒锅内留少许底油，烧热后放入葱末、姜末、干辣椒、花椒炝锅，待出香味后放入冬笋、冬菇略炒，随即倒入酱油、料酒、白糖、味精、花生米和鸡丁，翻炒均匀后用水淀粉勾芡，淋入香油出锅即可。

桃仁鸡丁



［原料］鸡腿肉200克，核桃仁50克，豌豆15克。

［调料］姜10克，蒜15克，葱20克，料酒1茶匙，精盐1/2茶匙，胡椒、白糖、味精各1/5茶匙，酱油2茶匙，水淀粉5茶匙，鲜汤3汤匙。

［做法］1 将鸡肉切成丁，姜、蒜切片，葱切丁。2 核桃仁用沸水泡至表皮起皱，去皮，晾干水分，用温油浸炸至浅黄、酥脆。3 鸡肉丁加精盐、酱油（少许）、料酒码味，用水淀粉上浆，抓拌均匀。4 碗内加精盐、酱油、白糖、胡椒、味精、鲜汤调成芡汁。5 炒锅置旺火上，加植物油烧至五成热时放入鸡丁；加入姜、蒜、葱、豌豆，炒匀，烹入调味芡汁，收汁亮油时加入桃仁，炒匀起锅装盘即成。



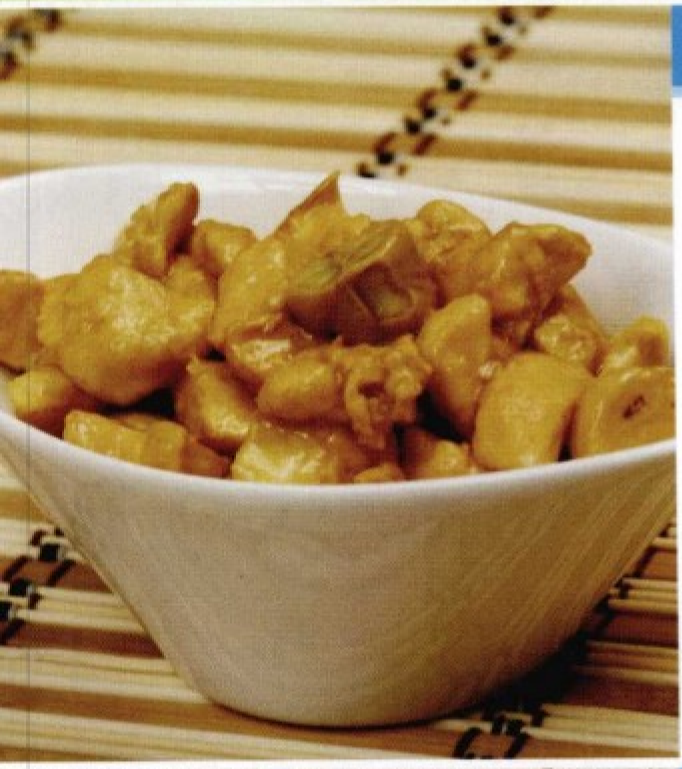
珊瑚鸡丁

［原料］鸡脯肉400克，胡萝卜200克，鸡蛋清25克。

［调料］精盐1茶匙，料酒2茶匙，味精、香油各1/2茶匙，干细淀粉5茶匙，水淀粉、鲜汤各1汤匙。

［做法］1 鸡脯肉切丁，胡萝卜洗净用筷子刮成茸泥，黄心不用。2 鸡蛋清、干细淀粉调匀成蛋清淀粉浆。3 鸡丁用精盐、料酒码味，蛋清淀粉上浆，抓拌均匀。4 碗内加精盐、料酒、味精、香油、水淀粉、鲜汤调成芡汁。5 炒锅置旺火上，加入植物油烧至四成热时，放人鸡丁轻轻划散，锅内加少量油放人红萝卜蓉泥炒至油呈红色后下鸡丁炒匀，烹人调好的芡汁，收汁亮油时起锅成菜。

提示：成菜色泽的珊瑚，鸡丁码味要均匀，水气要炒干，炒散。



栗子鸡

［原料］鸡肉150克，栗子80克。

［调料］精盐、味精、料酒、酱油、淀粉、湿淀粉、高汤、香油、葱段各适量。

［做法］1 将鸡肉切成小丁，加精盐、淀粉拌匀。栗子切成小丁，加料酒、酱油、淀粉调和。

2 锅置火上，放油烧热，将鸡丁、栗子分别放人油锅炸半分钟，捞出，沥油。

3 锅内留少许底油，烧热，将葱段下人煸炒，然后放人鸡丁、栗子丁，注人高汤，烧至鸡肉、栗子肉熟烂，用湿淀粉勾薄芡，淋人香油，即可出锅食用。

提示：鸡块要剁得大小一致，下锅煸出香味后再放入汤和其他调料，烧成后要求色泽红亮的卤汁包裹住鸡块。



咖喱鸡块

［原料］净嫩鸡500克，土豆100克。

［调料］葱末5克，元葱末25克，椰丝15克，盐、咖喱粉各1茶匙，鸡精1/2茶匙。

［做法］1 鸡洗净后切块，用少量植物油煸炒后加水煮熟；土豆加清水煮熟去皮，切滚刀块，人油中略炸捞出。

2 炒锅置旺火上，加人植物油，烧至五成热时，加人葱末及元葱末爆锅，待油温降至2～3成热时，加人咖喱粉炒匀，加人少量鸡汤、鸡块、土豆块、盐，先用旺火煮沸，再用小火煮15分钟，加人椰丝和鸡精稍煮即可。

提示：土豆需煎炸，则外层稍有酥溶，汤自稠，不需勾芡。

纸包鸡丝



[原料] 鸡脯肉、洋葱各200克，熟香肠、水发冬菇各50克，鸡蛋清10克，糯米纸16张。

[调料] 湿淀粉2茶匙，料酒、面粉各3茶匙，精盐、味精各1茶匙，白糖1/2茶匙，香油、胡椒粉各1/5茶匙，稀脆浆250克，蛋粉浆适量。

[做法] 1 将鸡肉切成粗丝，放入碗内，加入鸡蛋清和湿淀粉拌匀；香肠、洋葱和水发冬菇均切丝。2 锅置火上，放入油烧至五成热，投入洋葱丝爆炒至熟香起锅。锅再置旺火上，放入油烧至三成热，投入鸡丝泡油至刚熟捞出。锅中留油置火上烧热，放入洋葱丝、冬菇丝、香肠丝、鸡丝、料酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉、香油，再用面粉与水调匀下芡人锅推转均匀起锅。将鸡丝料分成16份，每份包人糯米纸中，用蛋粉浆糊包口后上脆浆。3 锅置旺火上，放人花生油烧至五成热，投入纸包鸡丝坯炸至象牙色，捞起装入盘中即成，再配以相应的味碟上桌。

薏米炖鸡



[原料] 活鸡1只，薏苡仁50克，天门冬10克，冬菇3朵，白菜200克。

[调料] 精盐、味精各适量。

[做法] 1 将薏苡仁与天门冬预先泡一夜，洗净。2 冬菇浸软后洗净，去蒂，白菜洗净，备用。3 鸡宰杀去毛洗净，从鸡背剖开，取出内脏后，放入沸水中焯去血污，捞出，用清水冲净。4 将鸡放入炖盅内，加入适量水，放入冬菇、薏苡仁及天门冬，隔水炖30分钟，再放入白菜，加入精盐、味精调味，稍炖一会儿即成。

提示：选购时注意选择羽翼丰满，鸡冠鲜红，眼有神，头、口、鼻颜色正常的活鸡。

黄花菜炖鸡块



[原料] 干黄花菜100克，净鸡肉150克。

[调料] 料酒、精盐、酱油、味精、葱花、姜丝各适量。

[做法] 1 将鸡肉洗净，切成块。黄花菜泡发择洗干净，切成段，人沸水中汆一汆。

2 锅中加油，烧热，将鸡块下锅爆炒，炒干水分，加酱油继续煸炒，加适量清水、精盐、姜丝、葱花、料酒，小火炖至鸡肉将熟，加入黄花菜，继续烧至鸡肉熟烂，黄花菜入味，放入味精，即可出锅盛盘食用。

提示：大火烧开后，转小火炖煮，汤汁澄清。



烤鸡翅

［原料］鸡翅300克，泡辣椒20克。

［调料］料酒1汤匙，盐1/2茶匙，葱、姜各15克，白糖2茶匙。

［做法］1 鸡翅洗净放入一个器皿中；葱、姜洗净，用刀拍碎放入鸡翅中，加入料酒、盐、白糖，搅拌均匀；泡辣椒放在菜墩上，用刀剁碎也加入鸡翅中，此时取一支竹扦子，在每个鸡翅上扎8个小孔，以便于调料的味道入到原料中去。

2 在家用的烤盘上放一层锡箔纸，将鸡翅放入烤盘内，去掉表面的葱、姜，将色拉油刷在鸡翅表面；将鸡翅放入烤箱后，用小火烤25分钟，再改用大火烤3分钟，取出后码放在盘中即可。

提示：制作时注意在给原料粘面包糠时一定使面包糠粘紧，否则在炸制中容易脱掉，菜肴制作就会失败。



雪魔芋烧鸡翅

［原料］鸡翅500克，干雪魔芋100克。

［调料］泡辣椒25克，葱2克，姜15克，八角1个，精盐、糖色、香油各1茶匙，料酒2茶匙，胡椒粉、味精各1/2茶匙，水淀粉5茶匙，鲜汤250克。

［做法］1 先将鸡翅去掉翅尖，从转弯处斩成二段，干雪魔芋用清水浸泡至回软膨胀，切条，泡辣椒去蒂去子，切成段，葱切长段，姜切厚片。2 鸡翅加精盐、料酒码味，在五成热油锅中略炸捞出。雪魔芋在沸水锅中汆水后放入清水中浸泡。3 炒锅置旺火加食用油烧至四成热油温时，放入泡辣椒段、葱段、姜片炒出香味时，放入鸡翅，加精盐、料酒、胡椒粉、八角、糖色、鲜汤烧15分钟时，加入雪魔芋同烧至入味；用水淀粉勾芡，汁稠时加味精，香油推匀装盘即成。



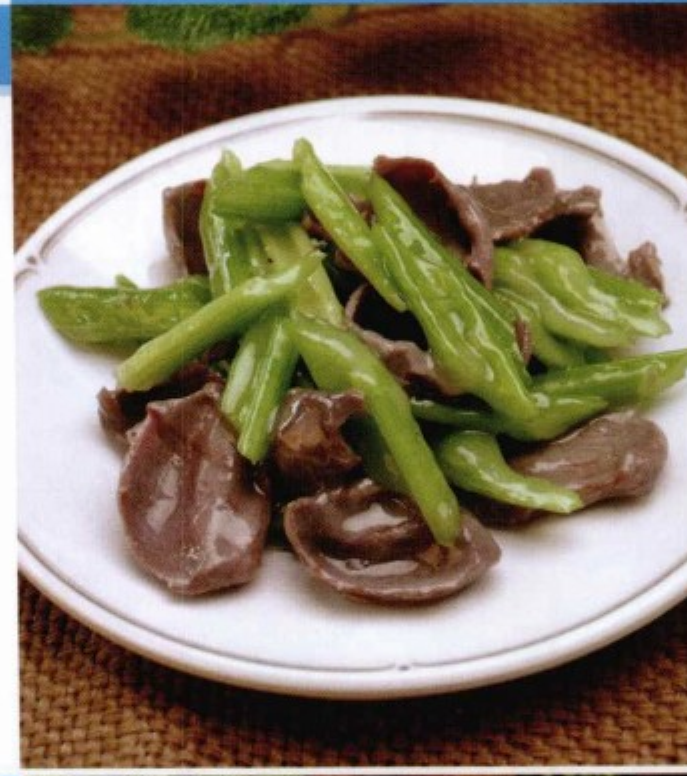
翡翠鸡米饼

［原料］鸡脯肉150克，嫩豌豆100克，肥肉50克，冬笋（或慈姑)50克，火腿（或火腿肠)50克，鸡蛋25克。

［调料］精盐1/2茶匙，干细淀粉5茶匙，胡椒粉1/2茶匙，味精1/2茶匙，香油1茶匙。

［做法］1 先将嫩豌豆在沸水锅中汆断生，捞出漂冷，除去外皮。2 鸡蛋清和干细淀粉调匀成蛋清淀粉糊。3 鸡脯肉、肥肉、冬笋、火腿分别切成米粒大，与嫩豌豆混合，加入精盐、胡椒粉、味精、蛋清淀粉糊调匀制成直径约4厘米、厚约1厘米的圆饼状初坯。4 将制好的初坯放入蒸锅中蒸约10分钟取出。5 炒锅置旺火上，加入食用油烧至六成热时，放入蒸熟的鸡饼炸成表面为浅金黄色时捞出，淋香油装盘即成。

鸡胗芹菜



[原料] 鸡胗200克，芹菜250克。

[调料] 淀粉2茶匙，酱油、精盐、料酒、白糖、味精各适量。

[做法] 1 将鸡胗清洗干净，切成薄片。将淀粉放入大碗内，加入酱油、料酒、白糖及少量的水，调成稀糊状，再将鸡胗片放入，拌匀。将芹菜择洗干净，切成3厘米长的段，放入沸水中烫一下，捞出，用凉开水投凉，控净水。2 净锅置火上，加油烧热，放入鸡胗片，迅速炒散，待鸡胗片变色时放入芹菜段，翻炒几下，加入精盐、味精，炒匀，即可食用。3 锅置旺火上，放入花生油烧至五成热，投入纸包鸡丝坯炸至象牙色，捞起装入盘中即成，再配以相应的味碟上桌。

提示：鸡胗容易老，炒时注意火候，要旺火速炒。

鸡油黄瓜



[原料] 熟鸡肉100克，黄瓜150克。

[调料] 鸡油4茶匙，精盐、葱丝、姜丝、料酒、味精各适量。

[做法] 1 熟鸡肉切成丝，黄瓜洗净亦切成丝，分别放入盘中，待用。

2 炒锅上火，倒入鸡油烧热，下葱丝、姜丝炒出香味，放入熟鸡肉丝、黄瓜丝、精盐，烹入料酒翻炒片刻，放入味精调味即可。

提示：鸡丝一定要炒干水分才行。

沙锅鸭



[原料] 净子鸭1只，熟冬笋片适量。

[调料] 香葱、酱油、白糖、精盐、料酒、姜块、香油、湿淀粉各适量。

[做法] 1 将鸭剖开取出五脏，洗净，在沸水锅中汆一下，并在鸭脯上用铁钎子扎十几下，排出肉内血污，洗净。香葱洗净切成段。2 将处理好的鸭子放沙锅内，加清水淹没鸭身，放葱段、姜块烧沸，撇去浮沫，浇料酒，盖上沙锅盖，用小火焖烧约90分钟后离火。3 待鸭微凉时取出鸭骨，斩块放在原沙锅内垫底，鸭肉切块，放在上面，然后放上香葱、冬笋，加酱油、白糖、精盐、熟大油，烧沸，放料酒盖上锅盖，移至小火微焖片刻，再用湿淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

提示：汤开后一定要撇去浮沫，才能保持汤汁的澄清。



盐水鸭片

[原料] 肥子鸭1只。

[调料] 精盐5茶匙，花椒40粒，八角3粒，桂皮1克，胡椒面1/2茶匙，姜片30克，葱段30克，香油1汤匙，味精1/2茶匙。

[做法] 1 将鸭宰杀，剖腹去尽内脏，洗净，斩下鸭脚不用。整鸭放入开水中煮出血水，取出清洗一遍，取尽残毛备用。2 将精盐、花椒、胡椒面、姜片、葱段、八角、桂皮（打碎)同盛于碗中，拌匀后抹遍鸭身内外，置盆中腌渍1小时后，冲入开水，入蒸锅用旺火蒸60分钟，凉后捞出，留下干净原汁待用。3 斩去鸭头颈，剔出大小骨，将翅、腿、胸及背各部位切成肉块，然后斜切成薄片，装入盘中，淋上原汁同味精、香油调好的味汁即可食用。



无锡鸭块

[原料] 鸭半只。

[调料] 料酒、酱油、葱、姜、盐、白糖、红曲米各适量。

[做法] 1 葱洗净切段；姜洗净切片；鸭洗净剁成块，倒入料酒、酱油腌渍15分钟。

2 取一容器，倒入植物油，用微波高火加热2分钟，加入葱、姜、盐、白糖及鸭块。

3 将红曲米装入布袋里，放入煮鸭子的容器里，用微波高火加热3分钟，调成微波低火再加热7分钟。

4 取出装红曲米的布袋即可食用。

提示：鸭块一定要腌渍入味。



酸菜鸭

[原料] 鸭500克，酸菜250克，香菜1棵。

[调料] 姜、葱、料酒、胡椒粉各适量。

[做法] 1 酸菜洗净切成段，香菜洗净剁成末，备用。

2 鸭洗净剁成块，放入容器内，加盖密封，用微波高火加热3分钟，取出后倒去血水。

3 将酸菜、鸭块、姜、葱、料酒放入容器内，加适量水，加盖，微波高火加热15分钟，改微波低火加热15分钟。

4 取出后撒上胡椒粉及香菜末即可。

提示：选择土母鸭做此菜，汤清味美，咸鲜带酸，鸭肉软糯鲜香。

酱爆鸭舌



[原料] 鸭舌350克，青椒2个，红椒2个。

[调料] 姜片、葱段、蒜片、甜酱各适量。

[做法] 1 鸭舌洗净，卤熟去骨；青椒、红椒洗净切条备用。

2 锅内倒油烧热，下甜酱、姜片、蒜片、葱段炒香。

3 放入鸭舌、青椒、红椒炒熟，起锅盛盘即可。

提示：炒酱时要用中火，以免粘锅炒焦。鸭舌味甘性冷，有滋阴养胃、利水消肿的功效，还可以治疗痔疮。

红袍鹌鹑



[原料] 活鹌鹑300克，干辣椒适量。

[调料] 花椒、豆瓣酱、辣椒油、老姜、大蒜、大葱、盐、料酒、白糖、松肉粉、精炼油、香油、味精、鸡精各适量。

[做法] 1 活鹌鹑宰杀处理干净，然后切成块，放入碗中，加盐、料酒、松肉粉和匀，放入冰箱冷藏静置1个小时取出。2 干辣椒剪成段；豆瓣酱剁细；老姜、大蒜去皮洗净，切成指甲片；大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形。3 锅置旺火上，烧精炼油至五六成热时，下鹌鹑块炸至干香捞出。锅内留油，烧至四成热，放入干辣椒、花椒，豆瓣酱炒至辣椒呈棕红色，倒入鹌鹑块、料酒、姜片、蒜片翻炒，同时加入葱、白糖炒至入味，烹入味精、鸡精、辣椒油、香油，颠锅翻转和匀，起锅盛盘即成。

鱼香嫩鸽片



[原料] 鸽脯肉800克。

[调料] 盐、料酒、胡椒粉、水淀粉、鸡蛋清、松肉粉、吉士粉、精炼油、蒜末、姜末、葱花、鲜汤、豆瓣酱、泡辣椒、白糖、醋、味精、鸡精各适量。

[做法] 1 鸽脯肉去净骨，清洗干净，片成片，然后放入碗中，加盐、料酒、胡椒粉、松肉粉、鸡蛋清、吉士粉、清水、精炼油搅打和匀，放入冷藏室静置1个半小时取出。豆瓣酱剁细，泡辣椒去籽及蒂，剁细成末；葱花、盐、味精、鸡精、鲜汤、白糖、醋、水淀粉放入调料缸中调散成滋汁。2 锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入鸽肉片滑散，滗去余油，下豆瓣酱、泡辣椒末炒香上色，下姜末、蒜末稍炒，烹入滋汁，颠锅翻炒均匀，起锅盛入盘中即成。



枸杞炖雏鸽

［原料］雏鸽3只，枸杞30克，青菜心25克。

［调料］葱段10克，姜片5克，盐1茶匙，味精1/5茶匙，料酒2茶匙，胡椒粉1/5茶匙，香油1/2茶匙。

［做法］❶ 将雏鸽宰杀后煺毛，开膛除去内脏，用清水冲洗干净，每只剁成4块，放入沸水中略烫捞出，再用清水冲去血沫；枸杞放入碗内，加温水泡软备用；青菜心择洗干净后切成段。

❷ 炒锅置旺火上，加入水，放入雏鸽、枸杞、料酒、葱段、姜片后烧沸，用中小火炖约2小时后，撇净汤面浮沫，挑出葱段、姜片不用，再加入青菜心、盐、味精、胡椒粉炖约20分钟，使原料入味后盛入汤碗内，淋入香油即可。

提示：先用嫩鸽子制作此菜；鸽肉入沸水烫后一定用清水冲净血沫。



黑椒洋葱熘鸡蛋

［原料］鸡蛋3~4个，洋葱少许。

［调料］奶油2~3汤匙，黑胡椒牛排酱4汤匙。

［做法］❶ 鸡蛋加少许水打匀，洋葱切丝。

❷ 将1~2匙奶油放入锅中熔化并烧热，倒入蛋汁，炒成蛋花后盛起。

❸ 原锅中加入剩余奶油，烧热。将洋葱入锅炒至香软，淋上黑胡椒牛排酱，再加入炒蛋，拌匀即可。

提示：鸡蛋在20℃左右大概能存放7天，如果在冰箱中保存，可保鲜半个月。鸡蛋存放前不宜用水冲洗，只需用布把它擦干净就可以了。



虾仁芙蓉蛋

［原料］上浆虾仁100克，鸡蛋清5个，葱油10克，熟火腿末25克。

［调料］盐1/2茶匙，糖、味精各少许，水淀粉4茶匙，油适量。

［做法］❶ 在蛋清内放清水和盐、味精、适量水淀粉，调匀。

❷ 热锅放油，用文火烧热，倒入蛋清，用锅铲兜底轻铲，不使粘底，见蛋清凝结、浮起成芙蓉，捞出；随后放入上浆虾仁滑油至断生捞出，放于芙蓉蛋上

❸ 净锅放清水1茶匙，加味精、糖，下水淀粉勾薄芡后，倒入虾仁、芙蓉蛋，用大火炒匀，淋上葱油，撒上火腿末即成。

提示：虾仁上浆法：将虾仁100克洗净，用干布吸干水分，放容器内，加盐、味精、蛋清、苏打粉、干淀粉，拌匀后加精制油适量，然后放入冰箱内静置2小时，取出拌匀即成。

香椿芽炒鸡蛋



[原料] 鸡蛋4个，鲜椿芽50克。

[调料] 精盐、味精各适量。

[做法] 1 将椿芽洗净，去掉老梗，切成末；鸡蛋磕入碗中，加精盐、香椿末、味精搅打均匀。

2 锅中加植物油烧热，倒入鸡蛋液，不断推炒至熟即成。

提示：炒鸡蛋火不能大，小炒一下即可。

西红柿炒鸡蛋



[原料] 鸡蛋2个，西红柿150克。

[调料] 精盐、白糖各适量。

[做法] 1 将西红柿洗净，去皮，去子，切成小丁；鸡蛋磕入碗内，加少许精盐搅打均匀。

2 炒锅上火，放入油，烧热后倒入鸡蛋翻炒片刻，下人西红柿丁煸炒，加人精盐、白糖，炒匀即可食用。

提示：此菜不宜过咸，否则不好吃。酸甜口味才好。

鸳鸯蛋



[原料] 鸡蛋3个，猪肉100克。

[调料] 湿淀粉、香菜段、精盐、味精、高汤、香油各适量。

[做法] 1 将鸡蛋放人冷水锅内，用中火煮熟，剥去外壳，每个顺切为两半，用精盐腌渍10分钟。

2 将瘦肉剁成细泥，放人碗内，加蛋清、味精、精盐、香油调匀，抹在鸡蛋带黄的一面成原蛋状，放人盘中，肉泥向上，上笼蒸10分钟取出，控去水分，整齐地摆在盘内。

3 锅内放人高汤、精盐、味精、香菜段，烧开后用湿淀粉勾芡，淋上香油，浇在鸳鸯蛋上即可。

提示：猪肉肥三瘦七，剁茸去筋，愈细愈好，清水打馅，顺一个方向搅上颈。



咕噜肉

[原料] 猪前腿肉300克，青椒、红椒各1个。

[调料] 蒜末1茶匙，淀粉适量，调味料A(料酒半汤匙，酱油半汤匙，蛋黄1个)，调味料B(番茄酱3汤匙，糖3汤匙，醋2汤匙，盐半茶匙，清水半杯)。

[做法] 1 前腿肉用刀背拍松，再切小块，拌入调味科A腌10分钟；青椒、红椒切开，去籽后切小片。

2 腌好的前腿肉粘裹一层淀粉后，放人热油中炸黄捞出，炸油倒开，留一匙油炸蒜末和清椒、红椒，再加人调味料B和腌好的肉块拌炒匀即盛出。

提示：肉块先用淀粉调料拌和，使其吸入调味。



梅菜扣肉

[原料] 带皮猪五花肉300克，梅菜干150克。

[调料] 酱油4茶匙。

[做法] 1 把猪肉的肉皮刮洗干净，放入冷水锅中，上火煮至八成熟，捞出用净布擦去肉皮上的水分，趁热抹上酱油。

2 锅上火，倒人清油，烧至八成热，将五花肉皮朝下放人锅中炸至呈深红色，捞出晾凉，皮朝下放在砧板上，切成大片，不要把皮切断；将肉皮朝下整齐地码在碗内，肉上放梅干菜，均匀倒人酱油，人蒸锅蒸约30分钟至肉软烂，取出扣在盘里即成。

提示：选购猪肉时应选肥瘦平均的五花腩，梅菜干选梅县农家制作的菜干更好。



东坡肉

[原料] 猪五花肋条肉300克。

[调料] 绍酒250克，姜块50克，酱油3汤匙，白糖2汤匙，葱结50克。

[做法] 1 选用皮薄、肉厚的猪五花条肉，刮尽皮上余毛，用温水洗尽，放人沸水锅内氽5分钟，煮出血水，再洗尽，切成20块方块。

2 取大沙锅一只，用小蒸架垫底，先铺上葱、姜块，然后将猪肉整齐地排在上面，加白糖、酱油、绍酒、再加葱结，盖上锅盖，用旺火烧开后密封边封，改用微火焖两小时左右，至肉到八成酥时，启盖，将肉块翻身，再加盖密封，继续用微火焖酥。然后用沙锅端离火口，撇去浮油，皮朝上装人两只特制的两个小陶罐中，加盖，用桃花纸封罐盖四周，上笼用旺火蒸半小时左右，至肉酥嫩。食用前将罐放人蒸笼，用旺火蒸10分钟即可上席。

荔枝肉



[原料] 猪腿肉300克，鲜荔枝肉（净）100克，蛋清2个。

[调料] 水淀粉5茶匙，白糖60克，白醋2汤匙，食用红色素1滴，精盐、料酒适量。

[做法] 1 把猪腿肉切成两块，用刀背敲松后改刀成四方小块（24块），加入盐少许、食用红色素、蛋清、水淀粉，拌匀备用。把荔枝肉一切两半。2 烧热锅放入植物油，待油烧至六七成热时，把猪腿肉一块块下油锅炸至内熟外脆呈金黄色捞出。将锅中的油倒去，加入料酒、水、白糖、白醋、精盐，下水淀粉勾芡，倒入炸好的肉和鲜荔枝肉翻匀，淋上少许熟油，起锅装盘即可。

提示：此菜可生津、养血。适宜于病后、产后虚弱，以及老年人体虚烦渴者食用。

四喜丸子



[原料] 肉500克，水发香菇25克，冬笋25克，鸡蛋1个。

[调料] 葱、生姜、料酒、酱油、湿淀粉、八角、花椒、精盐、味精、白糖、清汤、葱油各适量。

[做法] 1 把葱、生姜洗净，切末；将肉切成丁，再剁成肉茸，将肉茸放入碗内，磕入鸡蛋，加入葱末、生姜末、精盐、味精、白糖、湿淀粉、料酒、酱油搅拌均匀，做成4个大小一致的丸子。2 水发香菇、冬笋洗净，切成片。3 锅中倒油烧至七成热，把做好的肉丸子下人锅内，慢慢炸至皮呈金黄色，捞出控油，放入大碗内，加入清汤、精盐、酱油、八角、花椒、料酒，放入蒸笼内，旺火蒸约30分钟，取出摆盘。4 锅内留底油，倒入蒸汁，加入香菇片、冬笋片，旺火烧开，用湿淀粉勾稀芡，加入精盐、味精、葱、油搅匀调味，浇在丸子上即可。

珍珠丸子



[原料] 肉100克，糯米50克，鸡蛋1个。

[调料] 料酒、香油、精盐、味精、湿淀粉、葱姜末各适量。

[做法] 1 将肉洗净，剁成馅，加入葱姜末、精盐、味精、料酒、半个鸡蛋、香油、湿淀粉及清水，拌匀上劲。

2 将糯米淘洗干净，用清水浸泡小时，沥水。取一小盘，抹上香油，将肉馅挤成小肉丸，滚匀糯米，上笼蒸30分钟，取出即可。

提示：根据自己的喜好，将糯米换成此米也可以，拌肉馅时使用生抽就可以，蒸前在蒸笼底铺一层菜叶，则不会粘底。



四季豆炒肉丝

[原料] 肉、四季豆各适量。

[调料] 酱油、淀粉、盐各适量，姜丝、红辣椒丝各少许。

[做法] 1 将四季豆洗净切斜片；将肉洗净切丝，加酱油、淀粉拌匀后炒熟，盛出备用。

2 热油锅爆香姜丝及辣椒丝，放入四季豆翻炒，下盐和酱油调味，肉丝回锅，加少许水以小火焖片刻至水干即可。

提示：四季豆不太容易熟，最好焯一下水，或延长烹调时间。



糖醋排骨

[原料] 带肉小排骨600克。

[调料] 香油60克，红糖100克，醋250克，酱油、精盐各2汤匙，料酒、红曲水各2茶匙，葱、姜、清水各适量。

[做法] 1 将排骨顺肋缝开成条，剁成的节；葱剖开切成段；姜切成片。2 将排骨放入盆内，加入酱油、精盐、料酒、葱、姜拌匀，腌2小时。3 将炒锅置火上，倒入花生油烧热，把排骨上的葱、姜去掉，控去汁，分几次下锅，炸至呈金红色，捞出沥油。4 将原锅置火上，倒入香油，下人葱、姜煸炒几下，放入排骨，加入清水、红糖、醋、料酒、红曲水烧开，撇去浮沫，用小火至肉烂能离骨时，收干汁即可。5 食用时拣去葱、姜，把汁拌匀盛盘即可。



沙茶牛肉

[原料] 牛肉、空心菜各100克。

[调料] 姜、蒜头、葱各10克，沙茶酱100克，盐、蚝油各适量，鸡精、糖、香油各少许，味精、酱油、料酒各少许，红辣椒1个。

[做法] 1 将牛肉切薄片以调味料腌30分钟；将空心菜、葱洗净切段；姜、蒜、红辣椒均切片。

2 起油锅，待油六分热时，下牛肉片炸至八分熟时，捞出沥干。

3 锅中留少许油爆香葱、姜、蒜及辣椒，放入空心菜炒片刻，加入调料及牛肉片，一同翻炒，起锅前加入香油盛于盘中即可。

提示：水茶酱味道辛辣香浓，所以要考虑放其他调料的量。

仙人掌铁板牛柳



[原料] 牛里脊肉200克，仙人掌50克，洋葱50克。

[调料] 精盐、料酒各1茶匙，酱油2茶匙，味精、姜汁各1/2茶匙，水淀粉4茶匙，香油适量。

[做法] 1 牛里脊肉切成片，加盐、酱油、料酒、味精、水淀粉调匀，备用。2 仙人掌去刺，坡刀切成片；洋葱切片，备用；姜汁、料酒、盐、味精兑成调料汁备用。3 炒锅上火烧热，放入植物油烧至八成热，滑入腌好的牛肉片，翻炒呈变色，嫩熟，备用。4 将铁板在火上烧热，加少量植物油，加洋葱、仙人掌，略煸，加入牛肉，烹入调料汁，盖盖儿略焖。上桌前，再撒上一些仙人掌片，淋上香油即可。

提示：牛里脊肉滑，油温与调料汁要对好，铁板要烧热。

紫菜牛肉卷



[原料] 牛里脊300克，紫菜、火腿肠、鸡蛋。

[调料] 淀粉、松肉粉、盐、料酒、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、白糖、味精、香油、孜然粉、面包糠、大葱、老姜各适量。

[做法] 1 牛里脊去筋清洗干净，片成大片；紫菜洗净，切成牛肉片大小的块；火腿肠切成筷子粗的长条，鸡蛋与淀粉调成全蛋淀粉；老姜、大葱洗净拍碎。2 将牛肉片放入碗中，加盐、料酒、胡椒粉、松肉粉、花椒粉、辣椒粉、香油、姜、葱、孜然粉、白糖、味精拌和均匀，静置30分钟，取出姜、葱不用。3 将码味后的牛肉片刷上全蛋淀粉，把紫菜放在上面，然后放上火腿肠，牛肉由外向内把火腿肠卷裹起来，制成筒形，封好口，放入全蛋淀粉中裹匀，粘上面包糠。4 锅置中火上，烧精炼油至三成热，放入牛肉卷炸定形捞出，待油温回升至六成热时，放入再炸至金黄色捞出，切成形装盘上桌即成。

麻辣羊肉



[原料] 羊后腿肉500克。

[调料] 黄酒4茶匙，大葱白20克，酱油2汤匙，白糖、香油、芝麻、干辣椒粉各2茶匙，精盐1茶匙，花椒20粒，味精1/2茶匙，葱段20克，清汤1500克，姜块15克。

[做法] 1 将羊后腿肉洗净，切成两块，放在冷水里，浸泡1小时捞起，放在汤锅中，加清汤、葱段、姜块、花椒、黄酒上火烧沸，撇去浮沫，转小火上煮3小时，待羊肉九成烂时，捞出控去汤，晾凉。2 芝麻炒熟，晾凉；葱白洗净，切成末；干辣椒粉放碗中，加适量开水调湿，浇入八成热的香油搅匀；花椒放锅内，微火焙至焦黄，取出研成粉。将辣椒油、白糖、精盐、味精、花椒粉、酱油调匀制成麻辣汁。3 将煮熟的羊肉切成长方形薄片，码在盘中，浇上麻辣汁即可。



青椒酱香兔

[原料] 净子兔肉300克，青椒150克。

[调料] 蒜末5克，大葱25克，甜酱2汤匙，精盐、料酒、胡椒粉、味精、白糖、蛋清淀粉、鲜汤各适量。

[做法] 1 净子兔肉用刀拍松，切成菱形块，接下来用精盐、胡椒粉、料酒、蛋清淀粉等抓匀上浆；青椒洗净去籽后，切成约3厘米大小的菱形块；大葱洗净切马耳朵形；另用白糖、味精、鲜汤兑成滋汁。2 炒锅上火，人植物油少许烧至五六成热，下人兔肉炒散，烹人料酒，再下人青椒略炒，随后下人蒜末、马耳朵葱和甜面酱炒匀，烹人兑好的滋汁，淋人香油，起锅装盘即成。

提示：火候不要太大，中火即可。



陈皮兔

[原料] 净兔肉350克，陈皮5克。

[调料] 干辣椒、精盐、菜油、料酒、葱节、姜片、酱油、白糖、鲜汤、味精、花椒、醋、红油、香油各适量。

[做法] 1 兔肉洗净，切成肉丁，加精盐、菜油、料酒、葱节、姜片各适量，拌匀，腌渍半小时。

2 干辣椒切成丝；陈皮用温水浸泡10分钟，切成小方块；味精、白糖、酱油、鲜汤放人碗内兑成滋汁。

3 炒锅置旺火上，下油烧热，放干辣椒，炸成棕黄色时，下兔肉烧到发白，加陈皮、花椒、姜、葱继续炒至兔肉丁干酥，烹人滋汁和醋，放红油适量，待滋汁收干，兔肉呈深棕红色时，起锅人盘，拣去姜、葱，淋上香油即成。



三杯鸡

[原料] 鸡腿2只，红辣椒1个。

[调料] 大蒜6瓣，老姜10片，九层塔20克，香油、米酒、酱油各3汤匙，糖1汤匙。

[做法] 1 鸡腿洗净，切块；姜、红辣椒分别洗净，均切片；大蒜去皮、拍碎；九层塔摘下嫩叶，洗净备用。

2 锅中倒人大油，爆香姜片、大蒜，放人鸡块翻炒一下，加人红辣椒炒匀，再加人米酒、酱油、糖，以小火焖煮至汤汁收干，最后加人九层塔炒香即可。

提示："三杯"主要是指猪油、酱油和料酒各一杯的意思，传统上是产妇坐月子必吃的补品，但做家常菜时，"三杯"的分量可酌量减少，以免味道太浓重，平常人吃不惯。

铁锅蛋



[原料] 鲜鸡蛋6个，大白菜叶1张，水发海参、水发鱿鱼各25克，熟火腿、海米各20克，竹笋丁、青豆各10克。

[调料] 姜末、精盐、绍酒各5克，香醋适量，清汤350克，香油3汤匙，特制小铁锅1套。

[做法] 1 水发海参、水发鱿鱼、火腿、海米切成丁，与青豆、笋丁均入沸水锅中汆水捞出。2 鸡蛋磕入碗中，加入精盐、绍酒、清汤搅打均匀，再加入各种丁料搅匀；取一小碗，放入香醋、姜末成姜醋汁。3 先将小铁锅盖放火上烧红，接着将小铁锅置火上，放适量香油烧热，倒入蛋液翻炒，待蛋液凝固成块时，用火钩把烧红的锅盖罩在锅上面，转小火，将蛋液烘烤至胀发且表皮呈黄色，随后移开锅盖，淋入香油，再盖上盖，即可将铁锅放在垫有大白菜叶的盘中。上桌后揭盖，浇淋适量姜醋汁即可。

辣味过江鸡



[原料] 鲜肉鸡1只，西红柿2个，红油辣椒20克。

[调料] 油酥郫县豆瓣4茶匙，酱油、芝麻酱、料酒各5茶匙，精盐1茶匙，味精、胡椒面各1/2茶匙，白糖、醋各1汤匙，蒜泥、葱花、熟芝麻各15克，姜片、葱节各25克，花椒20粒，清汤适量。

[做法] 1 净鸡在汤锅内煮后捞出，用温水再洗一遍，然后用料酒、盐、味精、胡椒面，将鸡全身抹匀，装盆，把姜、葱节、花椒放在鸡上，腌1小时。2 鸡上笼蒸至熟软，取出晾凉，去尽鸡皮，在鸡膛内的一面划成长方块，胸皮朝下装碗内，将其余鸡肉切长块摆在上面，加汤上笼蒸透，取出翻扣圆盘中，将蒸鸡原汁浇在鸡上。3 西红柿各切4瓣，烫热，摆在盘边周围。4 将红油辣椒、油酥豆瓣、酱油、白糖、醋、蒜泥、葱花、芝麻酱、熟芝麻、精盐加汤，兑汁，装4个小碗，同鸡一起上桌即成。

软煎鲅鱼



[原料] 鲅鱼肉200克，鸡蛋2个。

[调料] 味精、精盐、胡椒粉、面粉、黄油各适量。

[做法] 1 鲅鱼肉洗净，斜刀切成片，用味精、精盐、胡椒粉拌匀，腌渍10分钟左右，裹上一层面粉。将鸡蛋磕入碗内搅匀成鸡蛋糊。

2 炒锅中倒入植物油，烧热时，将鱼片抹匀鸡蛋糊放入锅内，煎至两面金黄色，滗去余油，加入黄油烹熟即可。

提示：选料要新鲜，掌握好煎的火候，嫩熟即可，不要过老。



炝墨鱼花

[原料] 墨鱼板肉400克，水发木耳25克，油菜心4根。

[调料] 料酒、精盐、醋、葱姜末、肉汤、花椒油各适量。

[做法] 1 将板肉从中间切断，在里面剞上十字花刀，再切成方块，下人沸水中一汆，捞出。木耳洗净撕成小片；菜心洗净切段，人沸水中汆过。

2 锅置火上，加人肉汤、精盐、料酒、醋，烧开，放人墨鱼花、木耳、菜心，撒上葱姜末，旺火烧开，淋上花椒油即成。

提示：清洗干墨鱼之前应将干墨鱼泡在溶有小苏打粉的热水中，泡透之后就很容易去掉鱼骨，剥去表皮。



松鼠桂鱼

[原料] 桂鱼200克，松子10克。

[调料] 胡椒粉少许，番茄酱2茶匙，湿淀粉40克，料酒1/2茶匙，清汤、淀粉、糖、食盐各适量，食醋1汤匙。

[做法] 1 桂鱼去骨后，皮朝下摊开，用斜刀切成花刀，刀深达肉的4/5，不要切破鱼皮，在尾巴处开一个口，将尾巴从刀口中拉出。2 将鱼身撒上食盐、胡椒粉、料酒、湿淀粉涂匀。3 炒锅上火，烧热后倒人植物油，油热至七成，将桂鱼蘸少许淀粉，放油锅中炸数分钟，再将鱼头蘸上淀粉，放入油锅中炸，炸至呈金黄色捞出，将有花刀的一面朝上摆在鱼盘中，装上鱼头。4 将松子放在油锅中，待熟后捞出，放小碗中。5 炒锅中留少许油，放人少许清汤，加食盐、糖、番茄酱、食醋，烧沸后，用湿淀粉勾芡，加入热油少许推匀，出锅浇在鱼肉上，撒上松子即可。



松仁鱼米

[原料] 鳜鱼肉350克，青椒、红椒各1个，松仁100克，鸡蛋清1个。

[调料] 味精1/5茶匙，葱段4克，水淀粉75克，绍酒5茶匙，精盐1茶匙，香油1汤匙，白胡椒粉1/5茶匙。

[做法] 1 鳜鱼肉切成绿豆大小的粒，用鸡蛋清、味精、白胡椒粉、水淀粉上浆，加色拉油拌匀。青椒、红椒、葱白切成同鱼相仿的粒。2 将色拉油烧到四成热，下人松仁炸至金黄色，捞出沥油。鱼米亦用四成热的温油滑散，再下青、红椒粒，翻炒一下，随即倒人漏勺沥油。趁热锅余油，下葱白略煸，随即下绍酒、精盐、鱼米、松仁，用水淀粉勾芡，颠翻几下，淋入芝麻油即成。

提示：炸制松仁，凉油下锅，文火慢炸，约2分钟左右即成，注意不要炸糊。

清蒸石斑鱼



[原料] 石斑鱼1条（约重600克），罐头冬笋75克，熟火腿75克。

[调料] 料酒25克，姜片10克，葱段20克，鸡油50克，精盐、味精、鸡精、水淀粉、胡椒粉适量。

[做法] 1 将石斑鱼宰杀后，去鳞、鳃、内脏，洗涤干净，用刀在鱼身两面各斜划几刀，放人盆中，加盐、料酒、胡椒粉、鸡精、味精、姜片、葱段拌匀腌渍20分钟；冬笋、熟火腿各切成8片待用。2 将腌渍的鱼取出，然后将冬笋片、火腿片分别嵌人刀缝中，将鱼放人蒸盘中，盖上鸡油。3 将鱼盘人笼，用旺火蒸20分钟取出，原汁滗人锅内，定味后，用水淀粉勾芡，浇在鱼身上即可。

提示：冬笋片、火腿片大小要一致，勾芡不宜浓。

玉带财鱼卷



[原料] 财鱼肉300克，火腿100克，水发冬菇、水发玉兰片各50克。

[调料] 精盐1/2茶匙，原汁鸡汤250克，白胡椒粉、味精、黄酒各1/5茶匙，淀粉3汤匙，姜丝、葱丝各18克，湿淀粉、姜片、葱花各5克，香油5茶匙。

[做法] 1 财鱼肉片成片；火腿、冬菇、玉兰片切成丝。2 将鱼片用精盐1克抹匀上味，两面拍上淀粉，每块鱼片上放上火腿丝、冬菇丝、玉兰片丝、姜丝、葱丝，然后卷成卷装人平盘，上笼蒸5分钟取出。3 炒锅置旺火上，放人熟猪油烧热，下人姜片、葱花稍炸，再放料酒、原汁鸡汤、味精、精盐，下湿淀粉勾流芡，淋在垫有粽叶的鱼卷上，撒上胡椒粉、香油即成。

提示：财鱼肉必须带皮，使卷丝不碎，蒸熟定型，然后再烹。

竹荪鱼丸



[原料] 鲜马鱼1条，净豌豆尖30克，熟云腿30克。

[调料] 味精1/2茶匙，竹荪20克，胡椒粉1/2茶匙，鸡油、精盐各1汤匙，鸡清汤适量。

[做法] 1 用清水将竹荪涨发，除去菌盖和菌托，洗净，顺长剖开，切成马眼片，放人水中汆透，沥去水分。云腿切成同样大小的马眼片。2 马鱼宰杀去鳞，清除内脏洗净，整鱼剔除骨刺。将鱼肉皮朝下摆在案板上，用快刀呈垂直方向刮下鱼肉，清除小刺、筋膜，捶成鱼茸，加人熟猪油，放人容器内向一个方向快速搅动，至鱼茸颜色变白，再逐次加人鸡清汤，继续搅至鱼茸起劲，汤分吸干，加人盐、味精和匀。3 炒锅置中火，注人鸡清汤，烧至约70℃时，用手把鱼蓉挤成小丸子人汤内，下云腿、竹荪、盐、味精、胡椒粉，沸后去浮沫，下豌豆尖，淋人鸡油，盛人汤碗即成。



米酒蒸螃蟹

[原料] 螃蟹数只，米酒适量。

[调料] 精盐、姜块各适量。

[做法] 1 将螃蟹冲洗干净，盛入碗内，加精盐、姜块，上笼用旺火蒸。

2 将熟时倒入米酒2汤匙，继续蒸熟即可。

提示：螃蟹宜蒸不宜煮，蒸螃蟹既能保存其营养，又保持其原有的鲜美味道。



椒盐虾饼

[原料] 虾仁200克，西式火腿50克，冬笋50克，青豆或青元50克，马蹄50克，肥肉75克。

[调料] 精盐、胡椒粉各1/2茶匙，味精、香油各1茶匙，蛋清淀粉3汤匙。

[做法] 1 虾仁处理干净，滤干水分后切成粒。冬笋、火腿、马蹄也切成同等大小的粒；肥肉放入锅中中火煮熟，晾冷后也切成同等大小的粒；青豆放入沸水锅中煮至刚熟，捞出晾凉，除去外表的皮。2 要将虾仁放入碗中，加入精盐、胡椒粉、味精拌匀，再依次加入火腿粒、冬笋粒、马蹄粒、肥肉粒、青豆粒拌匀；再加入蛋清淀粉拌匀，使各原料粒靠蛋清淀粉黏结成馅料。再做成饼状。3 锅置中火，放入食用油烧至五成热油温，将虾饼逐个放入，将之煎熟，煎至色金黄，质酥脆时滗去余汁，加入香油拌匀，起锅装入盘内即成。



开心小鲍

[原料] 小鲍鱼10只，开心果50克，菜心10颗，彩椒10克。

[调料] 精盐、味精各1/2茶匙，鸡粉1茶匙，葱片、姜片各5克，花椒油1汤匙，美极鲜酱油1/2茶匙。

[做法] 1 将鲍鱼洗净；开心果取出果仁；菜心洗净；彩椒洗净，切圈备用。2 炒锅上火，加入色拉油，烧至六成热，下入鲍鱼、彩椒圈、菜心、果仁，迅速捞起，控去油分。3 锅留底油，下入葱片、姜片爆香，加入适量水，调入精盐、鸡粉、美极鲜酱油、味精，再下入鲍鱼、果仁、菜心、彩椒，小火煨至成熟，淋花椒油，起锅码盘即可。

提示：鲍鱼汆油过程要短，不然鲍鱼肉质很老，影响成菜效果。

肉类最佳搭配方式

1 猪肉

1、黄花菜与猪肉或鸡蛋：给人体提供丰富的营养成分，治疗多种疾病。
2、猪肉与蘑菇：具有补脾益气、润燥化痰及较强的滋补功效。
3、苦瓜与猪肝：可为人体提供丰富的营养成分，具有清热解毒、补肝明目的功效。
4、猪肚与豆芽：常吃可美白皮肤及增强免疫功能，还可抗癌。

2 牛肉

1、牛肉与鸡蛋：不但滋补营养，而且能够促进血液的新陈代谢，延缓衰老。
2、土豆与牛肉：不但味道好，且土豆含有丰富的叶酸，起着保护胃黏膜的作用。
3、生姜与牛肉：可治伤寒腹痛。
4、牛肉与芹菜：降压、利尿、降胆固醇，营养价值高。
5、鸡肉与牛蒡、栗子：补脾造血，更有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也会随之增强。

3 禽蛋

1、金雀花与竹笋或鸡肉：金雀花与竹笋同食，具有润肺化痰、健脾补肾的功效。与鸡肉同食可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴补阳、健脾益气的功效。
2、鸡肉与白酒：补血益气，活血通络，用于筋骨痿软，头昏心惊。
3、竹笋与鸡肉：具有低脂肪、低糖、低纤维的特点，适合体态较胖的人。
4、鸡肉与红豆：营养丰富，补肾滋阴、活血泽肤、明目、利尿、祛风解毒等作用。

4 水产海鲜

1、豆腐与鱼：豆腐含钙较高，而鱼中含维生素D，两者合吃，可提高人体对钙的吸收率，豆腐煮鱼还可预防儿童佝偻病、老年人骨质疏松症等多种疾病。
2、鲫鱼与黑木耳：很适合减肥、年老体弱者食用，且润肤养颜。
3、青椒与鳝鱼：可降低血糖和减少尿糖。
4、咖喱与鳕鱼：容易消化，适合体质弱者调养身体或作为婴幼儿营养补充食品。
5、米醋与鲤鱼：清水、消肿、利湿。



奶香枣杞糯米饭

[原料] 鲜牛奶240克，大枣6粒，枸杞子少许，糯米200克。

[调料] 白糖1汤匙，炼乳1茶匙，猪油1/2汤匙。

[做法] ① 大枣泡软洗净去核；枸杞子用温水泡发回软；备用。
② 糯米用清水淘洗干净，再用清水浸泡6小时，捞出沥净水。
③ 不锈钢盆内抹上猪油，放入大枣、枸杞和泡好的糯米，加入鲜牛奶，白糖、猪油，上屉旺火蒸约1小时，取出，翻扣入盘中即可。

提示：牛奶含全价蛋白，特别是含钙、磷极为丰富。大枣含维生素较丰，特别是维生素C，糖类含量较多。



青豆火腿炒饭

[原料] 三文治火腿丁30克，粟米粒15克，青豆8克，油菜适量，鸡蛋1个，米饭200克。

[调料] 植物油1汤匙，精盐1/4茶匙，味精少许，胡椒粉少许。

[做法] ① 油菜洗净切段，与粟米粒、青豆一起焯水烫透，捞出沥净水分；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。② 炒锅上火烧热，加入植物油，下入蛋液煸炒定糗，再下入火腿丁、米饭。③ 炒散后，加入粟米、青豆、油菜段、精盐、味精、胡椒粉，翻拌均匀入味出锅装碗即可。

提示：烹制炒饭时，米饭宜蒸得干爽些，水、米的比例约为9：10，炒出来的饭才会散爽利落。



番茄牛肉烩饭

[原料] 牛腩300克，番茄1/2个，青豆、口蘑、甜蜜豆各适量，洋葱末少许，米饭150克。

[调料] 卤料1小包，姜2片，辣椒1/2根，大葱20克，蒜头1粒，料酒、番茄酱各1汤匙，酱油、冰糖各3/5茶匙，香油1/4茶匙，味精少许。

[做法] ① 牛腩洗净，切块，入沸锅中焯烫，取出，冲洗净 ② 另起锅，加适量清水，放入调味料和牛腩，先用旺水烧沸，再转小火焖煮40分钟即成。③ 番茄洗净切块；青豆、口蘑、甜蜜豆焯水处理后备用。④ 炒锅上火烧热，用洋葱末炝锅，加入清水、卤汁及牛腩、番茄、口蘑、甜蜜豆等，见汤沸，下入调料煮5分钟左右，再下入青豆，勾薄芡，淋香油，出锅装盘，米饭盛入碗中，再扣入盘子的一边即可。

荷香排骨饭



[原料] 小排骨200克，大米250克，荷叶1张，香菜段少许。

[调料] 酱油1汤匙，白糖、料酒、味精、胡椒粉、香葱、五香粉各少许，香油1茶匙，清水60克。

[做法] ❶ 炒锅置火上烧干，放入大米，以小火慢炒至米粒膨胀，变白，熟透起锅。❷ 排骨洗净，沥干水分，与大米及调味料一起拌匀，腌约30分钟。❸ 荷叶入沸水锅中烫软，取出洗净，铺入蒸笼内。❹ 将腌好的排骨和米饭放在荷叶上，用旺火蒸约40分钟，出锅，撒上香葱花，香菜段即可。

提示：米粒经炒过后再蒸制，比一般蒸煮饭类更具黏性，独具风味特色。

蜜汁八宝饭



[原料] 糯米200克，大枣、葡萄干、山楂条、什锦果脯各适量，猪油2汤匙。

[调料] 蜂蜜1汤匙，白糖3汤匙。

[做法] ❶ 糯米洗净浸水10小时；大枣洗净，泡软核；葡萄干洗净泡软备用。将泡好的糯米放入容器中，加2倍清水，上屉蒸45分钟，取出。❷ 不锈钢小盆抹上猪油，再摆上果脯，将糯米饭与剩余猪油、果脯及大枣、葡萄干、山楂条等拌在一起，装入小盆内，再上屉蒸30分钟，出锅，扣在盘中。❸ 炒锅上火烧热，下调味料，熬制成蜜汁，浇在八宝饭上即可。

提示：蒸制时间不宜过长，食用时拌匀蜜汁。

辣白菜五花肉炒饭



[原料] 熟五花肉150克，辣白菜100克，白糖饭200克。

[调料] 植物油1大匙，葱、姜末各少许，酱油、料酒各1/2大匙，精盐、味精、白糖各少许。

[做法] ❶ 熟五花肉切成薄片，辣白菜切成段。

❷ 炒锅上火烧热，下入植物油，放入葱、姜末炝锅。

❸ 下入五花肉、辣白菜段煸炒片刻，再下入酱油、料酒、精盐、味精、白糖、米饭、拌炒均匀，出锅装碗即可。

提示：熟五花肉即“白煮肉”，是用清水煮熟的肉坯，此肉切片时要从皮面下刀，越薄越好。



麻辣牛肉面

[原料] 宽面条150克，鲜牛肉200克，香菇、冬笋、红干椒各25克，牛肉汤4杯。

[调料] 酱油、料酒、辣豆瓣酱各2汤匙，白糖1汤匙，花椒、胡椒各3克，八角、肉桂少许，葱段、姜块少许。

[做法] ❶ 牛肉洗净，放入锅内，加入花椒、胡椒、八角、肉桂、料酒和适量清水旺火烧开，改小火煮熟，捞出沥干放凉，手撕成丝。❷ 香菇、冬笋洗净切丝；红干椒切丝。❸ 面条上锅煮熟，捞出装碗。❹ 炒锅置火上，放油烧热，下人干椒丝、花椒爆香，放入辣豆瓣酱炒出红油，加入牛骨汤、牛肉丝、香菇、冬笋丝、酱油、料酒、白糖烧开，浇在碗内面条上即可。

提示：面条煮至刚熟即可，不要煮得过烂，要保持原汁原味。



豆角焖面

[原料] 手擀宽面300克，豆角200克，五花肉100克。

[调料] 精盐、花椒粉、葱丝、酱油、味精、蒜泥、米醋、姜丝各适量。

[做法] ❶ 豆角择去老筋，洗净切丝；五花肉洗净切薄片。❷ 炒锅置火上，放油烧热，放入五花肉翻炒，加入姜丝、葱丝、花椒粉、精盐、酱油，然后放入豆角丝，炒至变色，把面条均匀地铺在上面，然后改小火，在锅四周淋少许水以防干锅，盖上盖，焖至面条熟软，掀盖翻炒均匀，加味精、酱油、蒜泥后出锅。

提示：焖面条时，要注意掌握好火候，小火慢焖，防止煳锅。



意大利炒面

[原料] 意大利面150克，小番茄、芹菜、青椒、红椒、洋葱各适量，牛肉汤1大匙。

[调料] 植物油3汤匙，番茄酱、酱油、白酒各1汤匙，精盐、白糖各1/2茶匙，胡椒少许。

[做法] ❶ 小番茄洗净切半；芹菜、青椒、红椒切条；洋葱切丝。❷ 铝锅上火，加适量清水，烧沸后加入意大利面煮6分钟至熟，捞出沥干水分，加入植物油调拌备用。❸ 炒锅置火上，放油烧热，放入洋葱煸出香味，在加入调味料、牛肉汤、意大利面略翻炒入味，加小番茄、芹菜、青椒、红椒翻拌均匀，出锅装盘即可。

提示：烧制时需旺火速成，动作要轻，翻拌均匀即可。

老北京炸酱面



[原料] 切面200克，猪肉馅50克，鸡蛋1个，水发香菇丁少许。

[调料] 鲜汤2杯半，植物油、甜面酱各2汤匙，东北大酱、酱油各1汤匙，料酒、白酒各1/2汤匙，味精、香油各少许。

[做法] ❶ 切面放入沸水锅中，加少许精盐，煮约10分钟至熟，捞入面碗内，再注入煮沸的鲜汤。

❷ 炒锅上火烧热，加适量底油，先将鸡蛋打散，下锅炒熟盛出，再下入猪肉馅煸炒至变色，放入调味料以及炒好的鸡蛋。

❸ 用旺火快速翻炒入味，见酱汁浓稠时，出锅装入面碗即可。

提示：面条不要煮得太烂，以防失去筋道的口感，酱汁要干稀适度。

海鲜蔬菜面



[原料] 家常切面150克，水发海参、大虾仁、带子各100克，口蘑、香菇、油菜心适量。

[调料] 鲜汤3杯，鱼露半汤匙，料酒1大匙，精盐、味精各少许，红辣椒油、葱段、姜片各少许。

[做法] ❶ 海参洗净，大虾仁挑干净沙线，带子、口蘑、香菇切片，一起做焯水处理。❷ 起锅上火，加入适量清水，烧沸下入家常切面，煮8分钟至熟，捞出装碗。❸ 炒锅上火烧热，下入油、葱、姜炝锅，烹料酒，加鲜汤，下入海参、大虾仁、带子、口蘑、香菇、油菜心及调味料，找好口味，见汤沸离火，倒入面碗中即可。

提示：切面煮熟即可，不宜太过，汤汁要充溢。

鲜虾蛤蜊面



[原料] 辣面150克，虾2只，蛤蜊100克，带子50克，海带结、鲜芦笋各适量。

[调料] 鲜汤3杯，精盐1茶匙，葱、姜丝各少许，料酒适量。

[做法] ❶ 虾整理干净，从背部开刀，除去沙线；蛤蜊放清水中吐净泥沙；鲜芦笋洗净切段，其他材料整理干净备用。❷ 起锅上火，加适量清水，旺火烧沸后下入切面，煮8分钟至熟，捞出沥净汤装碗。❸ 炒锅上火烧热，下入植物油，放入葱、姜丝炝锅，烹料酒，加入鲜汤，烧沸放入蛤蜊煮至微开口时，加入虾、带子、海带结、鲜芦笋及调味料，再煮3分钟后离火，倒入面碗中即可。

提示：为体现海鲜“本味”，不加酱油和味精为宜，色泽清爽，味道鲜美。制作的时候也可以放其他的海鲜，如鲜鱿鱼、鲜贝、鱼片、牡蛎等，也可用鱼骨汤，更增添香味。



鱼丸鲜汤面

[原料] 家常拉面150克，鱼丸4个，鸡蛋1个，青菜适量。

[调料] 鲜汤适量，精盐、味精各1/2茶匙，葱、姜末各少许，料酒1汤匙，香油少许。

[做法] ① 将鸡蛋打人碗内搅散，用炒勺摊成蛋皮，再切成蛋皮丝备用。青菜择洗干净，沥干水。

② 炒锅上火烧热，下人植物油，放人葱、姜末炝锅，烹料酒，加人鲜汤，见汤沸，再下人拉面、鱼丸，煮10分钟至熟，下人精盐、味精、料酒。

③ 撒上鸡蛋丝和青菜，淋少许香油，出锅装碗即可。

提示：拉面煮熟即可，不宜煮得太烂，失去韧性。



珍珠鸡汤面

[原料] 白面150克，鸡蛋清2个。

[调料] 鸡汤3杯，香葱花少许，胡椒粉少许，精盐、味精各半小匙，料酒适量。

[做法] ① 白面加蛋清和适量清水调成面团备用。

② 起锅上火，加适量清水，大火烧沸后将面团揪成小块，投入沸水中，煮5分钟至熟，捞出沥尽水装碗。

③ 炒锅上火烧热，下人植物油、葱花炝锅，烹料酒，再下人鸡汤、精盐、味精、胡椒粉，旺火烧至汤沸，倒人面碗中即可。

提示：该面在制作的时候一定要掌握好面糊的稀稠度，可以边试验边调制，适合时再全部倒入漏勺，上边用手勺压挤，出来的面效果才好。



清爽酸辣凉面

[原料] 面条50克，熟瘦猪肉150克，黄瓜100克，绿豆芽50克，鸡蛋1个。

[调料] 酱油、香醋各1汤匙，香油1茶匙，精盐、味精、熟油、辣椒油各少许。

[做法] ① 将熟瘦猪肉、黄瓜分别切成细丝；绿豆芽择去头尾，洗净；下人沸水锅中焯至断生，捞出投凉；鸡蛋打人碗内搅散，加人少许精盐调味，倒人炒勺内，上火摊成薄蛋皮，取出后切成细丝。② 将酱油、香醋、精盐、香油和鲜汤一同放在碗内，调和成凉拌汁。③ 将面条煮好并过凉沥干，拌人少许熟油后盛人盘中，再将黄瓜丝、绿豆芽、鸡蛋丝、熟猪肉丝依次排列在面条上，浇人辣椒油，然后与凉拌汁一同上桌，食用时拌匀即成。

金银馒头



[原料] 高筋面粉、低筋面粉各150克。

[调料] 炼乳1罐，白糖1汤匙，酵母1茶匙。

[做法] ① 酵母加入适量清水搅至完全溶解，再加入白糖搅溶后，放入高筋面粉和低筋面粉，搅匀，揉成面团，用湿布盖严，醒30分钟。② 面团用擀面杖由中间向外擀成长方形，再由上至下将面团卷起、压实，用小刀将面团切割成每个约40克大小，放蒸笼里发酵半个小时左右。③ 蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸12分钟左右即成。④ 取出，一半剞“一”字刀，过油炸至金黄色，捞出与另一半一起装盘，配炼乳食用。

提示：面团要搓至表面光滑，发酵透，蒸出的馒头效果最佳。

葱花火腿卷



[原料] 面粉500克，香葱20克，火腿40克。

[调料] 碱水适量，白糖20克，精盐、熟花生油各适量。

[做法] ① 面板上撒上干面粉，放上面粉，加入适量碱水、白糖，揉匀揉透，揉至面团细匀光滑时，搓成条，按扁；香葱、火腿均切末。② 撒上一层干面粉，擀成长方形薄面皮，然后刷上熟一层花生油，撒上精盐、葱末、火腿末，从外向内用双手卷成长条卷。③ 长面卷用刀横切成15块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。④ 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先用油在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。

麻花卷



[原料] 发酵面团500克，碱水适量。

[调料] 熟花生油适量。

[做法] ① 加工面板上撒一层干面粉，放上发酵面团，加碱水揉匀揉透，搓成长条按扁，擀压成长方形薄面皮。② 在面皮上刷上一层花生油，再撒上一层干面粉，由外向内卷成长形卷，搓匀后横切成15个小面块。③ 用双手的拇指和食指上下对齐，捏住两端向相反的方向拧成螺旋形的长条。④ 蒸锅内加清水烧开，将麻花卷生坯摆入笼内，盖严盖，用大火蒸10分钟左右即成。

提示：发酵面加碱水应适量；面皮刷油后要撒上一层干面粉，但不宜太多，以少而匀为宜。



豆沙花卷

[原料] 发酵面1000克，豆沙300克。。

[调料] 碱水、花生油、干面粉各适量。

[做法] 1 面板上撒上干面粉，放上发酵面，加入适量碱水揉匀揉透，揉至面团细匀光滑时，搓成条，按扁。2 撒上一层干面粉，擀成0.6厘米厚的长方形薄面皮，然后刷上一层花生油，抹上一层豆沙，从外向内用双手卷成直径5厘米粗的长条卷。3 长面卷用刀横切成15块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。4 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。



枣泥花卷

[原料] 发酵面1000克，枣泥200克。

[调料] 碱水、花生油、干面粉各适量。

[做法] 1 面板上撒上干面粉，放上发酵面，加入适量碱水揉匀揉透，揉至面团细匀光滑时，搓成条，按扁。2 撒上一层干面粉，擀成长方形薄面皮，然后刷上一层花生油，抹上一层枣泥，从外向内用双手卷成直径5厘米粗的长条卷。3 长面卷用刀横切成15块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。4 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先用油在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。



榄仁吉士粉糕

[原料] 吉士粉200克，面粉200克，奶粉100克，鸡蛋5个。

[调料] 白糖100克，榄仁适量。

[做法] 1 鸡蛋加入碗中，加剩余材料和白糖，搅拌均匀。

2 将拌好的材料倒入模具内。

3 再将榄仁加入模具内，上笼蒸10分钟，至熟即可。

提示：榄仁要选用成色好的，蒸出来的糕味道才更美妙。

红枣糯米糕



[原料] 红枣150克，糯米粉150克。

[调料] 白糖50克。

[做法] 1 将红枣洗净，入笼蒸熟，去核，捣成泥。

2 红枣泥内加入糯米粉，再加入白糖一起拌匀。

3 上笼蒸15分钟至熟即可。

提示：红枣蒸制的时间不宜太久。

糖桂花糯米糕



[原料] 糯米粉50克。

[调料] 糖桂花、油各3汤匙，白糖100克。

[做法] 1 糯米粉加沸水、油揉成团，擀成薄约3厘米的长方形，包入适量白糖。

2 上笼蒸约3分钟，至外表呈透明状。

3 表面撒上糖桂花、刷上油，切成条状即可。

提示：糯米粉性温，可以清热利水，适于脾胃功能低下者食用。

绿茶椰汁糕



[原料] 绿茶500克，椰子汁1000毫升。

[调料] 琼脂100克，糖400克。

[做法] 1 绿茶浸泡成茶水，加椰子汁、糖，将茶叶捞起，留茶水。

2 干琼脂泡水，然后放入开水中，煮溶，晾凉成琼脂胶水。

3 将琼脂胶水中加入茶水，放入雪柜中，冻成糕状，取出装盘即可。

提示：一定要先冻凉茶水，再加琼脂胶水。



金玉满堂

[原料] 芋头400克。

[调料] 花生油500克，白糖100克，熟芝麻5克。

[做法] ❶ 将芋头剥净表皮，切成长条。

❷ 将锅中放油烧至五成热，放入芋头，炸至浅黄色时捞出。

❸ 余油倒出，将白糖与少量水同时下锅，小火慢炒，待其化开，放入芋头条，轻轻搅动，使糖裹匀芋头，盛入盘中，撒入芝麻即可。

提示：色泽金黄，芋头嫩滑。



冰糖莲子

[原料] 水发莲子150克。

[调料] 冰糖(或白糖)100克，京糕25克。

[做法] ❶ 将水发莲子洗净，放入汤碗中，加入少许水入笼蒸透取出；京糕切成1厘米见方的丁。

❷ 炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入冰糖、莲子和蒸莲子的原汁，待莲子浮上汤面时撒上京糕丁，起锅盛入汤盘中即可。

提示：蒸莲子的火候要掌握好，不要蒸过，以防碎烂；蒸莲子的原汁要加入汤中。



拔丝香蕉

[原料] 香蕉500克，鸡蛋清50克，面粉40克。

[调料] 色拉油750克，白糖150克。

[做法] ❶ 将香蕉去皮，切成滚刀块，放入碗中，加入面粉、鸡蛋清，使蛋清糊均匀裹在香蕉块上。

❷ 将炒锅放火上，倒入色拉油，烧至六七成热时，把香蕉块逐个放入油锅中浸炸，炸至浅黄色捞出，倒去油。

❸ 将炒锅放火上，加入少量底油烧热，放入白糖，用小火将白糖炒至金黄色，泡沫由大变小时，放入炸好的香蕉块，翻炒均匀，倒入抹有油的盘中即可。

提示：色泽美观，味道香甜。

拔丝西瓜



[原料] 西瓜肉500克，鸡蛋清50克，面粉50克。

[调料] 白糖100克，芝麻仁10克。

[做法] ❶ 将西瓜肉切成2厘米见方的块，放入碗中，加入面粉、蛋清，使蛋清糊均匀裹在西瓜块上。

❷ 将炒锅放火上，倒入色拉油，烧至七成热时，把西瓜块放入油锅中浸炸，炸至金黄色捞出，倒去油。

❸ 将炒锅放火上，加入底油烧热，放入白糖、少量水，用大火炒至金黄色，立刻放入西瓜块，撒入芝麻粒不断翻炒，待糖汁裹匀，盛入抹好油的盘中即可。

提示：西瓜鲜美，表皮酥甜。

蜜汁薯球



[原料] 红薯250克。

[调料] 冰糖75克。

[做法] ❶ 将红薯洗净，去皮，削成球形。

❷ 将炒锅置火上，加入色拉油烧至八成热，放入薯球炸熟，捞出沥油。

❸ 锅内放40克清水，加入冰糖，用大火烧开，放入薯球，改用小火，熬至汁浓，装盘即可。

提示：色泽金黄，蜜汁甜美。

蜜汁糖藕



[原料] 鲜藕250克，糯米100克。

[调料] 冰糖80克，白糖50克，糖桂花1茶匙，食碱1/5茶匙。

[做法] ❶ 鲜藕洗净，切去一端的藕节；糯米淘洗干净，沥干水分，由藕的切开处将糯米灌入，灌满后用刀在切口处砸平。

❷ 将灌入糯米的藕放入锅中，加入适量水，用大火烧开，再移至小火上煮，待五成熟时，加入食碱继续煮，待藕变成红色，捞出晾凉，削去表皮。

❸ 将藕切成3毫米厚的片，放入碗内，加入冰糖、白糖、糖桂花上锅蒸至成糖汁，取出即可。

提示：香糯可口，表皮酥脆。



蜜汁板栗

[原料] 板栗250克，苹果50克。

[调料] 白糖100克，蜂蜜30克。

[做法] ❶ 板栗煮熟，剥去皮；苹果洗净削皮，去核后一切为四。

❷ 将板栗放入盘子中央，四周摆上苹果块，待用。

❸ 将锅放火上，放入白糖、蜂蜜和少量水，熬成浓汁，均匀浇到盘中即可。

提示：色泽诱人，口味香甜。



红粉佳仁

[原料] 去皮花生仁200克。

[调料] 色拉油500克，白糖100克，红曲水30克。

[做法] ❶ 将花生仁先焯一下，沥干水分，放入油锅中炸脆，捞出沥油。

❷ 锅中放红曲水、白糖，熬成糖浆，待糖起大泡时，放入花生仁翻炒，锅离开火后，仍不停翻炒，待糖浆成粉状，凉透装盘即可。

提示：翻炒花生仁时要推匀，使每颗花生仁都能包上糖衣。



水果沙拉

[原料] 苹果100克，火龙果100克，橘子100克，草莓100克，猕猴桃100克。

[调料] 桫拉酱150克。

[做法] ❶ 苹果去皮，去核，切成方丁，立即放入清水中浸泡，以免变色；火龙果去掉表面的外皮，切成方丁；橘子去皮后，掰成瓣，把外面白色的筋全部去掉，成为橘红色；草莓去蒂洗净后从中间剖开；猕猴桃去皮和中间的硬心，切成边长为2厘米的丁。❷ 将切好的水果放入一个较大的器皿中，再将沙拉酱放入水果中搅拌均匀，使每块原料都均匀地粘匀沙拉酱后，盛装到盘中即可食用。

提示：选择的原料必须是每种一个色泽，彼此色差较大为好；其次是所选原料必须是不易出汁的原料，以免制作中搅拌后出汤影响菜肴的质感。

冰浸甜杏



[原料] 甜杏100克，冻粉20克，京糕30克。
[调料] 白糖200克。
[做法] ① 将杏从中间切为两半，取出杏核后洗净，放入沸水中略烫捞出，剥去外皮；京糕切成0．5厘米见方的丁。
② 将京糕丁撒入大碗底，然后将杏去皮的一面向下整齐地摆入碗内，撒上白糖，上笼蒸透取出，将汤滗出留用，杏翻扣入盘中。
③ 炒锅置旺火上，倒入蒸杏的原汁，加入白糖、冻粉、水，用中火熬化，起锅倒入盛杏的汤盘内，晾凉后放入冰箱冷藏成冻块即可。

提示：杏入烫时间不宜过长；杏摆入碗中时要整齐、压实；冻粉不宜多。

蜜汁鲜果



[原料] 苹果100克，梨100克，菠萝100克，橘子瓣150克，红樱桃2个，绿樱桃2个。
[调料] 白糖250克。
[做法] ① 炒锅洗净，加清水150克，放入白糖，使之全部溶解，用中火熬制，待糖汁浓如蜂蜜时，倒入碗中晾凉。② 将苹果、梨均去皮，去核，切成2厘米的方块；菠萝去皮切成2厘米的方块；橘子掰开。将以上各料同放入一平盘中，搅拌均匀后，把红、绿樱桃点缀在上面。③ 食用时将糖汁浇在上面即可。

提示：制作时注意在蜜汁晾凉的过程，不要搅拌，否则糖汁立即反沙，无法使用。

水晶杨梅盅



[原料] 鲜杨梅250克，琼脂5克。
[调料] 白糖75克。
[做法] ① 杨梅洗净，浸入淡盐水中消毒30分钟，捞出控净水，每个小酒盅内放入1个。
② 琼脂剪成末，加入少许水浸1小时，续加清水300克及白糖，用小火煮至溶化，离火用凉水隔锅激凉。
③ 将冷却的琼脂液分别倒入酒盅，至盖没杨梅面，放入冰箱冷藏至凝结；食用时取出，倒覆于盘中即可。

提示：煮琼脂要搅拌，凉透才能倒入盅内；若倒不出来，可将酒盅放入温水中浸片刻后再倒。

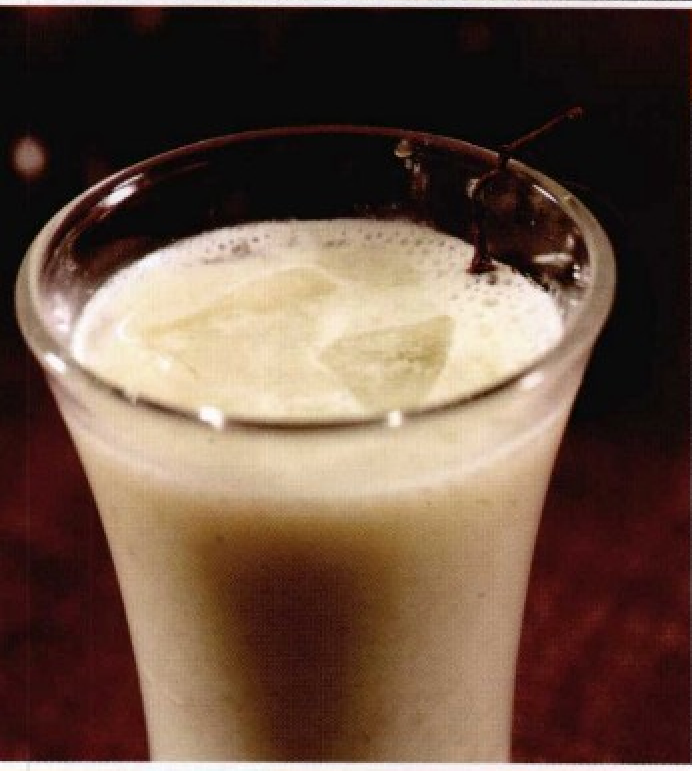


夹水苹果

[原料] 苹果750克，熟豆沙馅200克，鸡蛋400克。

[调料] 白糖100克，植物油100克，玉米粉、淀粉、面粉各2汤匙，红曲米水2茶匙。

[做法] ❶ 苹果削去皮对剖成两半，挖去核，顺长切成连刀片(每刀切0．2厘米厚即可)，切好后码人盘内，撒人玉米粉，使每片都沾匀玉米粉。❷ 把豆沙馅分成与苹果同样的份数，每份搓成长条夹人苹果片中，用手按平码人盘内。❸ 把白糖加人少许红曲米水调匀，呈粉红色。❹ 鸡蛋去黄用清，把蛋清抽打成泡沫状，加人适量淀粉、面粉拌匀。❺ 取锅舀人干净植物油，烧热后，端离火口，把苹果夹裹上蛋清糊，下人油中炸至外皮挺身捞出，随炸随捞，油升温时，将苹果夹投人，复炸至呈金黄色捞出放人盘内，撒上拌好色的糖。



葡萄奶昔

[原料] 葡萄1小串，原味或香草味酸奶一杯。

[调料] 冰块适量。

[做法] ❶ 先将冰块放人搅拌机打碎。

❷ 将葡萄洗净、去皮，和酸奶一起放人搅拌机充分搅拌。



木瓜奶昔

[原料] 木瓜200 克。

[调料] 柠檬汁2茶匙，鲜奶100 克，蜜糖2 汤匙。

[做法] ❶ 木瓜削皮挖出籽，将果肉切碎。

❷ 放人搅拌机内，再加人鲜奶、蜜糖、柠檬汁，约搅拌 40 秒即成。

玫瑰香颂



［原料］粉红玫瑰、马鞭草、矢车菊各1茶匙，茉莉1/2茶匙。

［调料］沸水100克。

［做法］粉红玫瑰、马鞭草、矢车菊、茉莉加入100克沸水冲泡，加盖焖5分钟即可饮用。

提示：滋肝养胃、养颜美容、缓和情绪。

美丽佳人茶



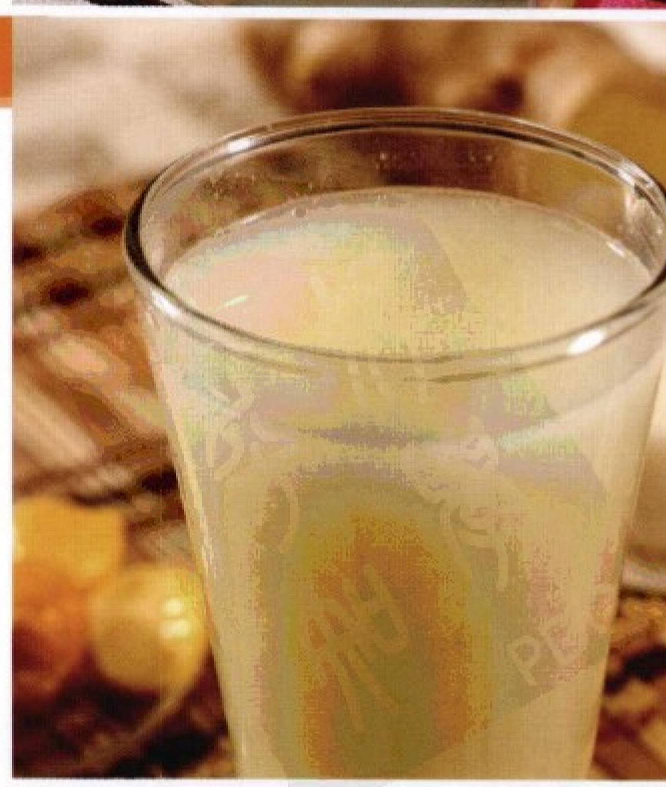
［原料］芙蓉2瓣，蔷薇实1茶匙，覆盆子1茶匙，黑莓叶3片。

［调料］沸水200克。

［做法］芙蓉、蔷薇实、覆盆子、黑莓叶加入200克沸水冲泡，加盖焖15分钟即可饮用。

提示：富含维他命B、C、D、E，有浓浓果香，能给予肌肤最佳滋润，养颜美容佳品。

栗子奶露



［原料］良乡栗子肉约360克，片糖约150克，淡奶约900克。

［调料］清水2杯，姜片2片。

［做法］❶ 将栗子肉用滚水浸片刻撕去外衣，倾入清水、片糖、姜片和栗子煮约10分钟，熄火浸泡5分钟再煮五分钟，待凉备用。

❷ 将❶放入榨汁机，倒入半杯清水，搅至呈浆状，过滤后，倒入淡奶便成。



芒西椰汁红豆冰

［原料］芒果、椰汁、西米、红豆各适量。

［调料］冰块各适量。

［做法］❶ 西米，热水下锅，煮好捞起，备用。

❷ 红豆，清水煮2小时左右，然后把多余的水倒掉，加入糖浆，备用。

❸ 芒果要挑新鲜的，去皮，去核，切成小件，然后用盐水浸泡，备用。

❹ 椰子用搅拌器打碎，去渣取汁加入少量的花奶，令其味道更香浓。

❺ 最后把所有材料混合，芒茜椰汁红豆冰就完成了。



红豆冰

［原料］红豆、花生碎各适量。

［调料］冰块、桂花酱、蜂蜜各适量。

［做法］❶ 将红豆洗净用高压锅压10分钟，开盖后放入蜂蜜、桂花酱搅拌均匀，盛出后放入冰箱中冷藏。

❷ 将冰块放入粉碎机中打碎，浇上冷藏好的红豆，撒上花生碎即可。



雪花点红

［原料］ 五粮液酒15克，莲花酒15克，菊花酒5克，淡牛奶15克，红樱桃1个。

［调料］ 白砂糖2茶匙，冰块10克。

［做法］❶ 先将冰块放入调酒壶中，再加入五粮液酒、莲花酒、菊花酒、糖和淡牛奶，用力混合摇匀至起泡沫，然后倒入酒杯中。

❷ 将红樱桃轻放在酒表面上。

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝一看就会的家常宴客菜３００例　家庭实用版
作者＝郭丹主编
页码＝１０４
ＩＳＢＮ＝１０４
ＳＳ号＝１２４３０２９１
ｄｘＮｕｍｂｅｒ＝０００００６７０９９６７
出版时间＝２００９．０５
出版社＝该引擎未能查询到
定价：１５．８０
试读地址＝ｈｔｔｐ：／／ｂｏｏｋ．ｓｚｄｎｅｔ．ｏｒｇ．ｃｎ／ｂｏｏｋＤｅｔａｉｌ．ｊ
ｓｐ？ｄｘＮｕｍｂｅｒ＝０００００６７０９９６７＆ｄ＝７４１５６０５６Ｆ０ＡＦＣ３０２
ＡＤ８０６６ＡＤＣＣ８Ｄ９５Ｂ５＆ｆｅｎｌｅｉ＝１８１９１５０２＆ｓｗ＝％Ｄ２％ＢＢ％
ＢＦ％Ｂ４％ＢＥ％ＣＤ％ＢＢ％Ｅ１
全文地址＝ｈｔｔｐ：／／ｉｍｇ８．５ｒｅａｄ．ｃｏｍ／ｉｍａｇｅ／ｓｓ２ｊｐｇ．ｄｌｌ
？ｄｉｄ＝ｎ２４＆ｐｉｄ＝５７Ｆ０Ｂ３ＡＤ７Ｆ７３Ｄ２６１１７３Ｅ４Ａ５Ａ８ＡＤ２９５
１７４Ｆ３ＥＥＤ１４Ｆ４５７Ｆ７Ｃ２１９Ｃ３Ｆ５６３Ｆ７１８６ＣＥＤＥ６Ａ８２２Ｅ４Ｅ
２６９６２６ＢＥ４８３Ｄ２Ｆ４７７Ｆ９２Ｃ５Ｆ８３９５３Ｅ８３０７２９ＢＤ２Ｄ９４Ａ９
ＣＤＥ２２ＤＤ９Ａ４Ｂ６８６２３０ＥＢＥ１Ｆ６Ｄ８Ｃ５２Ｄ８１Ｄ３７５９０Ｂ０Ｂ３８９
Ｆ１７Ｄ８Ｅ５５４１４Ｅ０ＢＣ８０Ｃ２８Ｄ４８７２９Ｂ１３Ｄ１２２４９ＢＣ９Ｆ４２ＦＥ
ＤＣ０８Ｂ３３ＡＣＥ７２Ｄ２Ｅ１６４Ｅ９Ｆ５Ｄ６６２＆ｊｉｄ＝／